اقرأ

أسنانك . وكيف تحافظ عليها

الدكتور فاروق مرشد

دار المعارف بمصر

٦



تصدر في أول كل شهر

رئيس التحرير : عادل الغضبان





الدكتور فاروق مرشد

أسنانك ..
وكيف تحافظ عليها !!

اقرأ ٣١٨
دار المعارف بمصر

اقرأ ٣١٨ - يونية سنة ١٩٦٩

الناشر : دار المعارف بمصر - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج.ع.م.

مقدمة

طابور المرضى الطويل الذى يقف كل صباح أمام العيادة الخارجية فى كلية طب الأسنان ظل سنوات طويلة يثير فى نفسى سؤالا حائراً . لماذا لا يلجأ هؤلاء الناس الذين يقاسون من أمراض الفم والأسنان إلى الوقاية منذ البداية حتى يمكن أن يجنبوا أنفسهم كل هذا العناء ؟ !

نعم . . . لماذا ؟ !

إن طب الأسنان ليس سرًّا من الأسرار وصحة الفم ليست امتيازاً تمنحه الحياة لبعض الناس ولكنها حقائق بسيطة من الممكن أن يعرفها ويمارسها كل الناس .

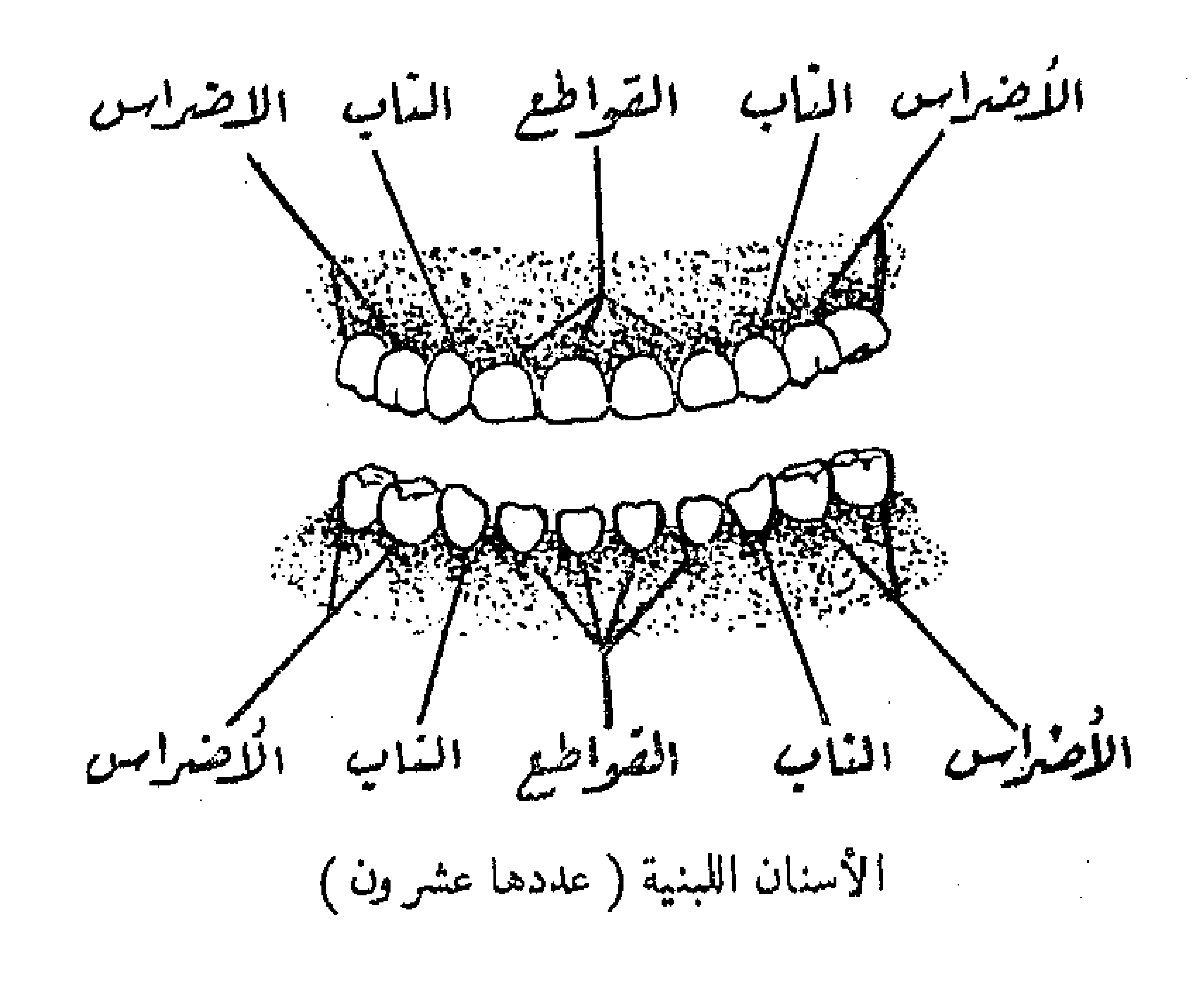
فلماذا إذن يظل طب الأسنان منعزلاً وحده فى جانب وتظل ملايين الناس وحدهم فى الجانب الآخر يعانون ما تسببه لهم أمراض الفم والأسنان من أوجاع وآلام ؟ !

لابد من لقاء . لابد من أن يذوب الجليد المتراكم بين الجانبين . ولابد من أن يصل صوت طب الأسنان الوقائى إلى كل الأسماع .

ومن أجل ذلك يصدر هذا الكتاب . . .

هذا الكتاب الذى يقدم الحقائق العلمية مبسطة حتى يمكن أن تصل إلى كل القلوب فى كل مكان ينبض بالحياة .

دكتور : فاروق مرشد



الأسنان اللبنية (عددها عشرون)

الأضراس الكبيرة
الأضراس الصغيرة
الناب
القواطع
الناب
الأضراس الصغيرة
الأضراس الكبيرة

الأضراس الكبيرة
الأضراس الصغيرة
الناب
القواطع
الناب
الأضراس الصغيرة
الأضراس الكبيرة

الأسنان الدائمة (عددها اثنتان وثلاثون)

١
هذه هى أسنانك

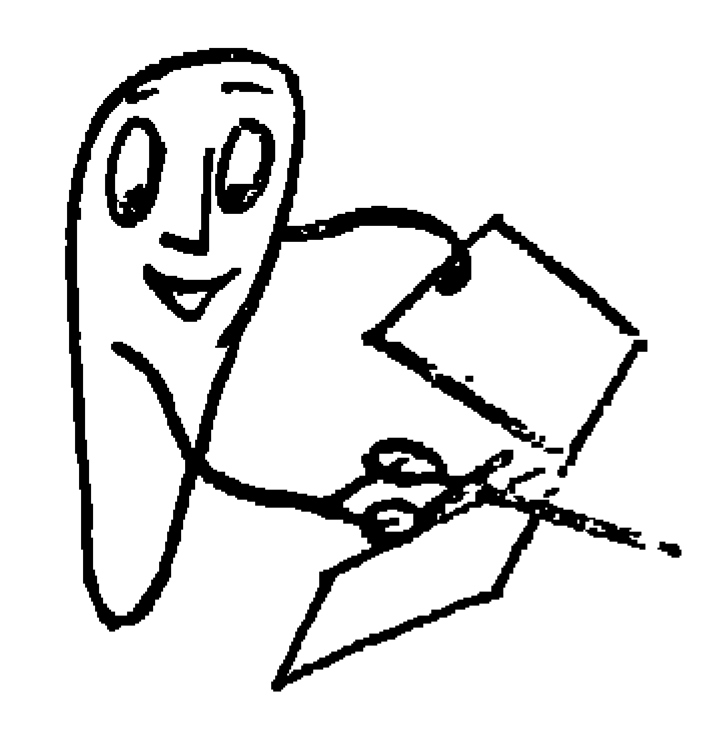
إذا فتحت فمك جيداً أمام المرآة وأخذت فى عد أسنانك واحدة وراء الأخرى سوف تجدها — عادة — اثنين وثلاثين . . ست عشرة سنّة فى الفك العلوى وست عشرة سنّة فى السفلى .

وعلى الرغم من ذلك فإن عدد أسنانك . منذ أن كنت صغيراً قبل من السادسة لم يكن إلا عشرين فقط . امستبدلت هذه الأسنان اللبنية العشرون — بعد من السادسة — بأسنان دائمة وأضيفت إليها اثنتا عشرة سنّة دائمة أخرى فأصبح عدد أسنانك الدائمة جميعها اثنين وثلاثين .

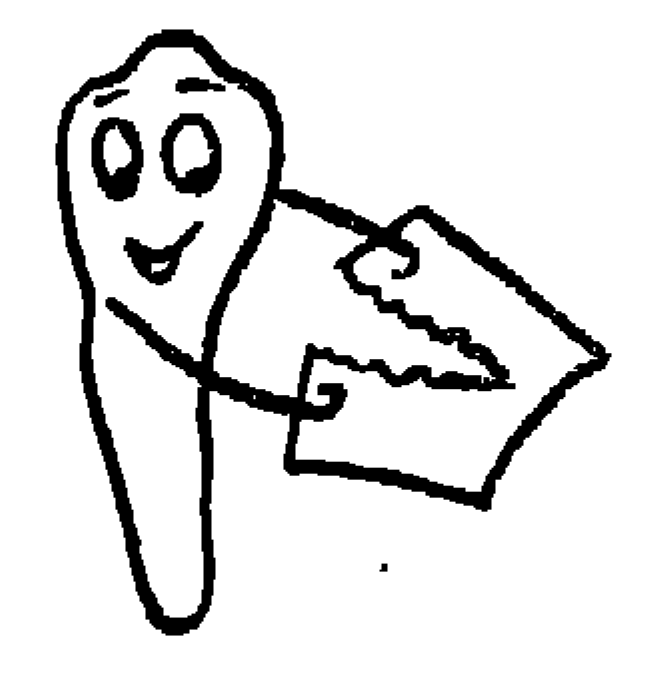
وأنت لن ترى فى فمك من أسنانك إلا الجزء الأول منها فقط وهو الطربوش أما الجذور فإنك لا يمكن أن تراها أبداً لأنها تكون مدفونة فى عظام الفك . . . تلك العظام التى تكون مغطاة هى والأسنان حتى الأعناق بنسيج ناعم هو نسيج اللثة ويحيط بجذر كل سنّة ويربط بين هذا الجذر وعظام الفك المحيطة به نسيج رقيق اسمه رباط السنّة هذا النسيج يسمح بالحركة البسيطة للأسنان وهو قادر على أن يمتص الضغط العادى الذى يقع على هذه الأسنان أثناء مضغ الطعام .

ولا تظن أن كل سنة من أسنانك لها جذر واحد فقط

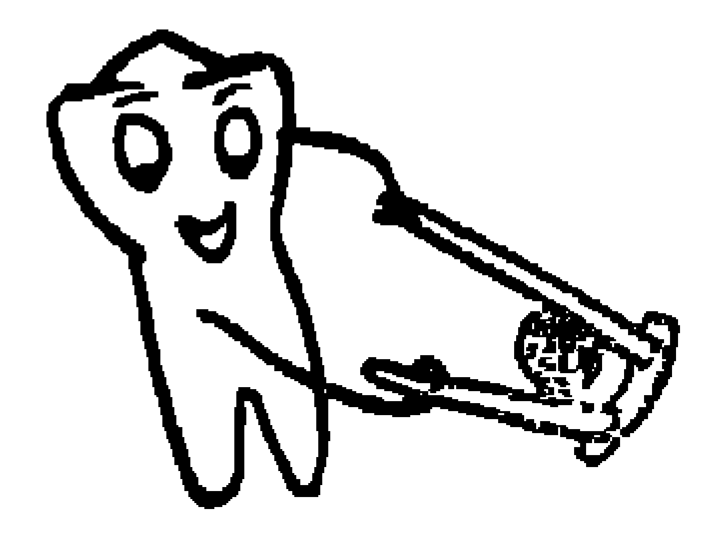
وظائف الأسنان



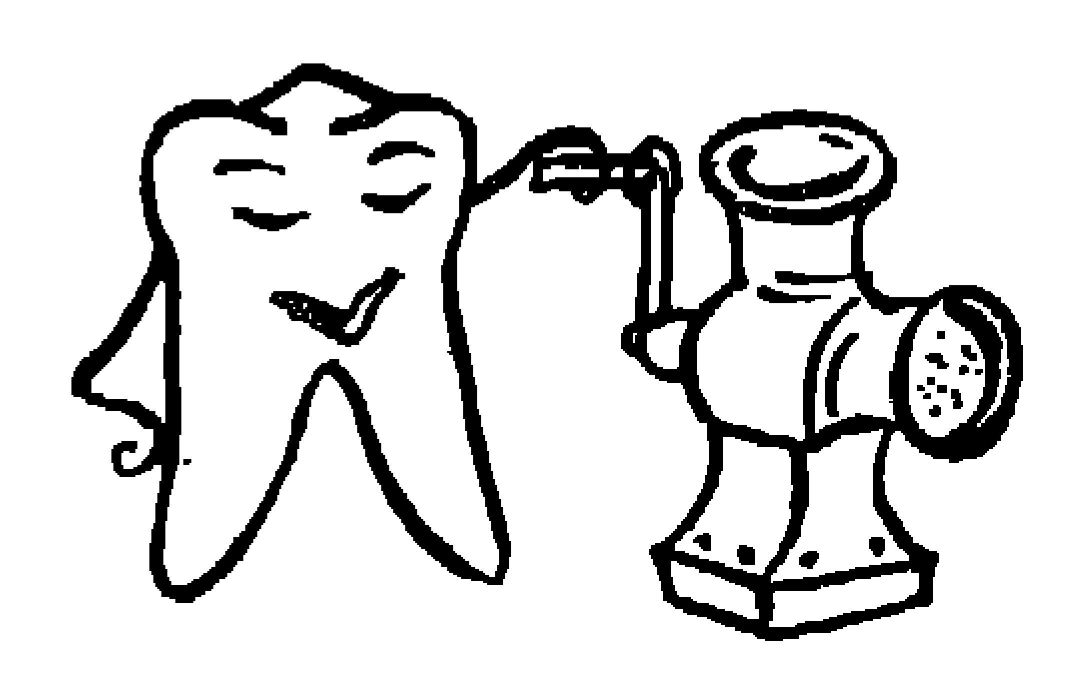
القواطع
تقوم بقطع الطعام



الأنياب
تقوم بتمزيق الطعام



الأضراس الصغيرة
تقوم بتفتيت الطعام



الأضراس الكبيرة
تقوم بطحن الطعام

بل إن ثلاثة الضروس الأخيرة من الفلك السفلى لكل منها جذران والثلاثة الضروس الأخيرة من الفلك العلوى لكل منها ثلاثة جذور.

وأسنان كل فك الست عشرة تنقسم إلى مجموعتين متماثلتين على جانبى الفم . أسنان الجانب الأيمن الثمانية تشابه تماماً أسنان الجانب الأيسر الثمانية الأخرى . . هل تلاحظ ذلك ؟ !

إن وظيفة أسنانك الرئيسية هى مضغ الطعام ولكن أسنانك أيضاً تعطيك القدرة على أن يبدو شكلك طبيعياً وعلى أن تخرج الألفاظ من فمك واضحة سليمة . . . وأسنانك عند تناولك ذلك الطعام تعرف التخصص جيداً . . إن الأسنان الأمامية(القواطع) تقوم بقطع الطعام أما الأنياب فتقوم بتمزيقه ويقوم الضرسان الصغيران اللذان يعقبان الناب ويسميان(الضاحك الأول والضاحك الثانى) بتفتيت الطعام فى الوقت الذى تكون فيه وظيفة كل ضرس من الضروس الثلاثة الباقيـــة فى كل جانب من جوانب فمك هى طحن ذلك الطعام . ولعلك تلاحظ أن الأطفال فى فترة وجود الأسنان اللبنية لا تحتوى أفواههم على تلك الأضراس الصغيرة التى تقوم بتفتيت الطعام وهما الضاحك الأول والضاحك الثانى ولكن يوجد بدلاً منهما ضرسان آخران على كل جانب من جوانب الفم تقوم هذه الأضراس بطحن الطعام .

وطربوش كل سنّة من أسنانك يغطى من الخارج بطبقة صلبة تسمى الميناء. هذا الميناء قادر على حماية السنّة من الإثارة

التى تسببها عادة مواد الطعام الساخنة أو الباردة أو الحلوة إذا تآكل هذا الميناء وأصبح العاج (وهو جسم السنة) عادياً.

وداخل كل سنة . . فى وسطها تماماً . . يوجد لب السنة (النخاع أو العصب) هذا اللب يتكون من شرايين وأوردة وأعصاب صغيرة . . وهذه ليست إلا فروعاً لشرايين وأوردة وأعصاب كبيرة فى الفكين . .

وهذه الأوعية تخرج من فتحة صغيرة خاصة عند نهاية كل جذر من جذور الأسنان لتتصل بهذه الأوعية الكبيرة فى الفكين وهذه الأوعية بدورها ليست إلا فروعاً لأوعية أخرى أكبر موجودة فى مناطق عميقة من الجسم .

ولذلك فإن أسنانك ليست إلا أجزاء حية حساسة من جسمك من الممكن أن تسبب لك أخطاراً شديدة ومن الممكن أيضاً أن توفر لك بعض أسباب السعادة والهناء .

مراحل تسوس الأسنان



يختار التسوس منطقة الضرس



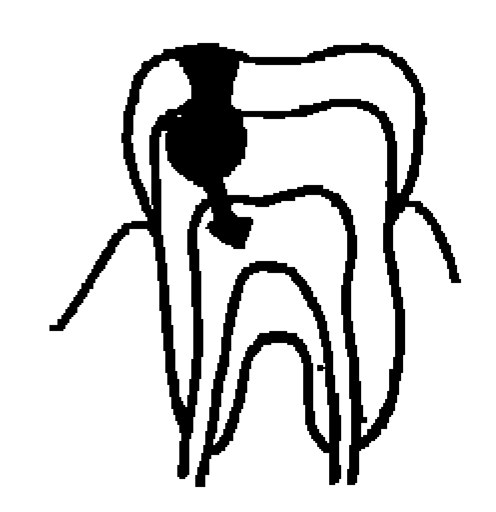
يبدأ التسوس فى ميناء الضرس



ينتشر التسوس فى طريقه إلى الطبقة
التالية من الضرس وهى العاج



وصل التسوس إلى العاج



تلوث أعصاب الضرس بميكروبات التسوس

٢

تسوس الأسنان
لماذا... وكيف؟

أنت مصاب بتسوس الأسنان ! !

إنى أعلم هذا جيداً .

ولكن ... هل تعرف لماذا تتسوس أسنانك ؟ هل تدرك لماذا تخلع أضراسك واحداً وراء الآخر رغم أنك لا تزال شاباً ؟ هل تذكر الليالى التى قضيتها فى هم ولم تستطع أن تنامها بسبب السوس الراقد فى أحد أضراسك ؟

إن تسوس الأسنان هو أوسع الأمراض انتشاراً فى العالم . وهو يصيب كل الناس . . .

ولكن . . . ما هى قصة التسوس ؟ كيف وجد الناس أنفسهم هكذا وجهاً لوجه أمام تسوس الأسنان ؟

إن تسوس الأسنان لم يكن موجوداً فى العصور القديمة . لم يصب به إنسان ما قبل التاريخ غير أنه أصبح واسع الانتشار فقط بين أبناء حضارات هذه الأيام. إن انتشار السكريات والحلويات هو السبب ولذلك فإن الناس تعلم جيداً أن السبب فى تسوس أسنانهم هو كثرة أكل هذه الحلويات والسكريات .

ولكن كيف . . . كيف تتسوس الأسنان بسبب هذه الحلويات والسكريات ؟

كيف تتسوس أسنانك ؟

إن قطعة صغيرة من الشيكولاتة قد تكون هى السبب . إن بقاياها تتجمع بين أسنانك وعند أعناق هذه الأسنان بالقرب من حواف اللثة وكذلك فى الحفر والتجاويف الموجودة على أسطح أضراسك . هذه الحفر والتجاويف لا يد لك أنت فى وجودها. إنها تتكون طبيعياً أثناء عملية نمو الضرس وتصبح كالمخابئ الأمينة التى تحمى فضلات الطعام من حركات فرشاة الأسنان مثلا. وفى فمك وفى فم كل إنسان فى الوجود توجد ملايين الميكروبات بصفة مستمرة . ما يكاد البعض منها يلمح فضلات الطعام إلا وينطلق إليها سريعاً . وتبدأ هذه الميكروبات على الفور فى العمل . إنها تختار دائماً فضلات النشويات والسكريات .

وعندما تعمل هذه الميكروبات على فضلات المواد النشوية والسكرية تنتج حامضاً مركزاً . هذا الحامض المركز له القوة التى تجعله يذيب الجزء الملاصق له من ميناء الضرس تدريجياً . إنه يسحب من ميناء الضرس المواد التى كانت تعطى ذلك الميناء فى البدء صلابته ومتانته كمادة الكلسيوم مثلا .

لا تظن أن عصب الضرس يقف مكتوف الأيدى أمام ذلك الهجوم الواقع على الضرس . إن ذلك العصب يحاول أن

يحمى نفسه ويحمى الضرس من تسوس الأسنان . إنه يصنع بعض التغييرات فى الضرس ليوقف هذا التسوس عند حده . ولكن هذه المحاولات من عصب الضرس تفشل فى أحيان كثيرة . وعندئذ يأخذ تسوس الأسنان فى التقدم . إنه ينطلق فى العاج — الطبقة التالية لميناء الضرس — بسرعة بالغة فى كل الاتجاهات وهدفه هو الوصول إلى عصب الضرس .

وعندما يصل تسوس الأسنان إلى عصب الضرس فإن هذا الضرس غالباً يودع الحياة على الفور وتضطر أنت فى النهاية إلى خلع ضرسك بسبب الآلام الشديدة التى يسببها لك .

المتاعب التى يسببها لك تسوس الأسنان

صحيح أن إهمال تسوس الأسنان يجعلك — فى النهاية — تخلع أسنانك واحداً وراء الآخر . ولكن المتاعب التى يمكن أن يسببها لك تسوس الأسنان قبل حدوث ذلك الخلع كثيرة جداً . إن مجرد وصول تسوس الأسنان إلى الطبقة التالية لميناء الضرس يسبب لك آلاماً شديدة . هذه الآلام الشديدة تحدث عند تناولك لقطعة من الحلوى أو أكلك لبعض المواد أو شربك لبعض السوائل الساخنة أو الباردة مثلا . إن عصب الضرس يصبح حساساً جداً عند تناولك لهذه المواد وقد يجعلك تمتنع تماماً عن الأكل على ذلك الجانب من الفم الذى يوجد به ذلك الضرس المتسوس حتى توفر على نفسك تلك الآلام الشديدة .

ولكن . . . تسوس الأسنان لا يسبب آلاماً شديدة دائماً . إن هذه الآلام قد لا توجد بالمرة إلا عندما يصل التسوس إلى عصب الضرس ويلوثه فعلا . وفى أحيان أخرى كثيرة حتى ذلك قد لا يسبب آلاماً بالمرة .

وعندما يصل تسوس الأسنان إلى عصب الضرس ويلوثه فإن الميكروبات والمواد المتلوثة فى الغالب لا تقف عند هذا الحد إنها تزحف فى طريقها إلى المنطقة المحيطة بنهاية جذور الضرس وتسبب التهاباً فيها . هذا الالتهاب يصنع بعد ذلك خراجاً فى مؤخرة جذور الضرس . يسبب هذا الخراج آلاماً شديدة للمريض ويحدث ورماً فى الفك فى المنطقة المحيطة بالضرس المصاب . بل إن هذا الورم قد يمتد إلى أن يصل إلى منطقة الوجه نفسه فى نفس الجانب الذى يوجد به الضرس المصاب .

وفى أحيان كثيرة قد تمتد المواد المتلوثة من مؤخرة جذور الضرس المصاب إلى باقى المنطقة المحيطة به فى الفك وتسبب تلفاً وتآكلا شديدين فى ذلك الجزء من الفك . وليس هذا فقط بل إن هذه المواد المتلوثة قد تزحف بعيداً . . . بعيداً وتصنع لها فتحة فى وجه المريض نفسه كما يحدث كثيراً فى منطقة الذقن مثلا .

وفى أحيان أخرى قد يصنع ذلك الالتهاب الموجود فى مؤخرة الجذور بؤرة عفنة تنطلق منها العدوى إلى مختلف أجزاء الجسم كله وتسبب له الكثير من الأمراض المختلفة .

هل يثير دهشتك كل تلك المتاعب والآلام التى يسببها تسوس الأسنان ؟

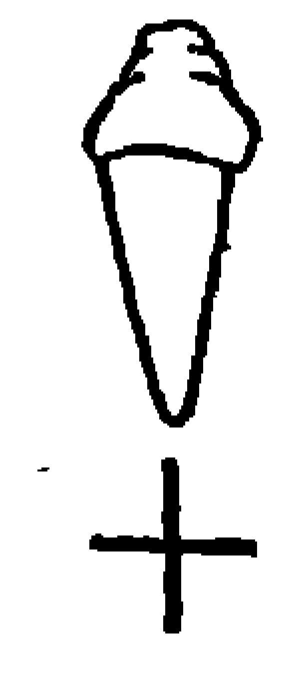
إنى على الرغم من كل ذلك لم أذكر إلا بعضاً مما يمكن أن يسببه لك ضرسك الذى أهملته فتغلغل فيه السوس :

هل يمنع الفلورين . . . تسوس الأسنان ؟

مياه الشرب التى تشربها يضاف إليها مادة اسمها الكلورين . هذه المادة قادرة على قتل الميكروبات فى مياه الشرب . من نفس عائلة هذه المادة توجد مادة أخرى اسمها الفلورين . لو أضيفت أملاح هذا الفلورين كفلوريد الصوديوم مثلا بنسبة ١ فى المليون إلى مياه الشرب لانخفضت نسبة تسوس الأسنان انخفاضاً كبيراً من ٦٠ إلى ٤٠ فى المائة. هل تتصور هذا ؟

إن أملاح الفلورين هذه تجعل الأسنان ذات مقاومة شديدة ضد التسوس . ذلك لأن تأثيرها يوجه إلى ميناء الأسنان أثناء تكوينه . والذى يحدث عادة — كما ذكرت لك سابقاً — أن التسوس يهاجم ميناء الأسنان هذا أولا . إن الأطفال حتى سن الثامنة هم أكثر المستفيدين من فلورة مياه الشرب . وذلك لأن ميناء كل الأسنان الدائمة تقريباً يتم تكوينه فى السنوات الثمانية الأولى من حياة الإنسان . أما الأطفال الذين يشربون بعد سن الثامنة من المياه المضاف إليها الفلورين فإن استفادتهم من هذه الفلورة لمياه الشرب تكون بدرجة أقل من الأطفال

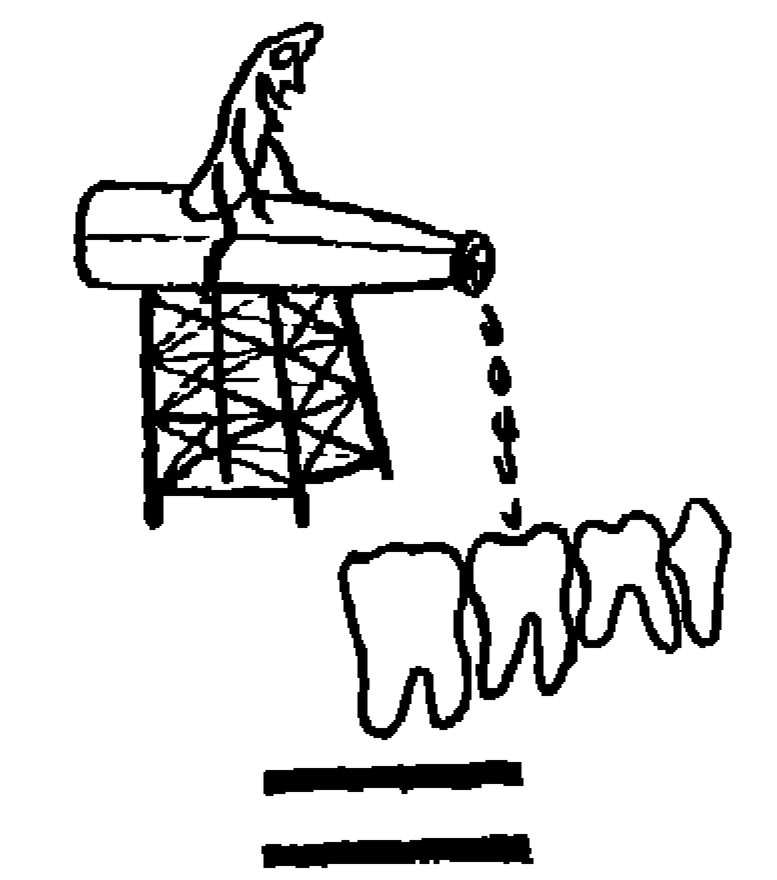
هكذا يحدث تسوس الأسنان . . .



أكل الحلوى



تأثير الميكروبات المتوافرة فى الفم



تتكون مادة حمضية تسبب تسوس الأسنان

تسوس الأسنان هو النتيجة الحتمية

الآخرين . ذلك لأن ميناء أسنانهم الدائمة يكون قد تم تكوينه تقريباً عند هذا السن .

إن مياه الشرب المضاف إليها أملاح الفلورين تستخدم الآن فى بعض بلاد العالم . وعلى الرغم من أن هذا قد بدأ منذ أكثر من عشرين عاماً إلا أن فلورة مياه الشرب لم تحدث حتى الآن فى بلادنا . لقد بذلت بعض المحاولات فى هذا السبيل أثناء وجود مجلس الخدمات وعملت عدة بحوث ولكن لم يتم شيء لفلورة مياه الشرب برغم أن تكاليف هذه العملية زهيدة جداً وتوفر علينا ملايين الجنيهات . ولنا أمل كبير فى أن يفطن المسئولون إلى ضرورة فلورة مياه الشرب فى بلادنا حتى يمكن أن نحمى الناس من تسوس الأسنان .

وفى حالة عدم إضافة أملاح الفلورين لسبب من الأسباب إلى مياه الشرب يمكن استعماله موضعياً على الأسنان للحصول على نفس النتيجة ألا وهى انخفاض نسبة تسوس الأسنان .

إن محلول أملاح الفلورين يوضع بنظام معين على الأسنان بواسطة طبيب الأسنان بعد أن يقوم هذا الطبيب قبل ذلك بالتنظيف الكامل للأسطح المختلفة للأسنان .

وتعتبر هذه الطريقة ذات فائدة كبيرة لأسنان الأطفال الذين لا يشربون مياهاً يضاف إليها أملاح الفلورين .

ماذا تفعل لتحمى أسنانك من التسوس ؟

إذا كنت تريد أن تحمى أسنانك من التسوس حقاً . اتبع النصائح التالية :

١ – قلل فى طعامك من النشويات والسكريات والحلويات وأكثر من الفواكه والخضراوات . إن هذه هى القاعدة الذهبية فى تناول الطعام .

٢ – ليكن ما تأكله فى نهاية كل وجبة فاكهة أو خضارا . إن ألياف الفواكه والخضراوات تنظف الأسنان دائماً مما علق بها من فضلات المواد النشوية والسكرية التى تسبب تسوس الأسنان.

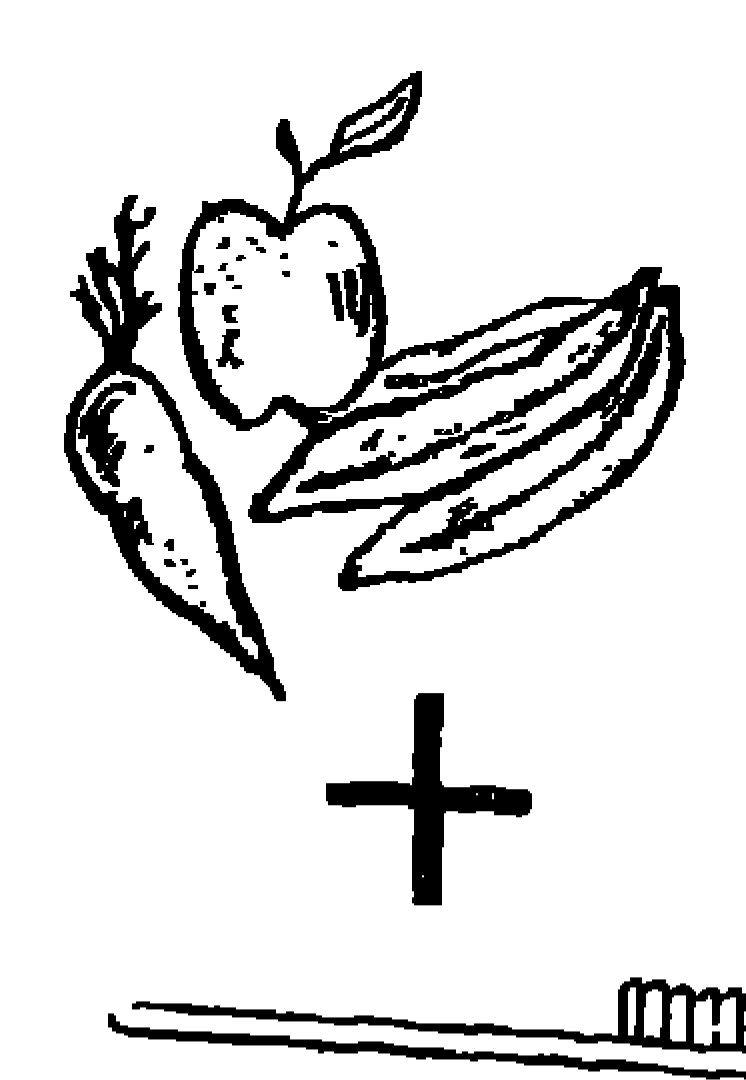
٣ – اغسل أسنانك جيداً بالفرشاة والمعجون عقب كل وجبة من وجبات الطعام وخصوصاً عقب وجبتى الإفطار والعشاء . إن فرشاة الأسنان تبعد كل ما تبقى من فضلات الطعام بين الأسنان أو على أسطحها المختلفة .

٤ – لا تأكل شيئاً أبداً بين وجبات الطعام وخصوصاً من المواد النشوية والسكرية . إنك عادة لا تستطيع أن تغسل فمك عقب ذلك . لا تعطى فرصة لميكروبات الفم أن تعمل على فضلات الطعام هذه وتسبب لك تسوس الأسنان .

٥ – إننا حتى الآن لا نضيف الفلورين إلى مياه الشرب فى بلادنا . إن استعمال أملاح الفلورين موضعياً على أسنان الأطفال يحمى هذه الأسنان من التسوس طيلة العمر كله .

. . . وهكذا تحمي نفسك من تسوس الأسنان

أكل الفواكه والخضراوات

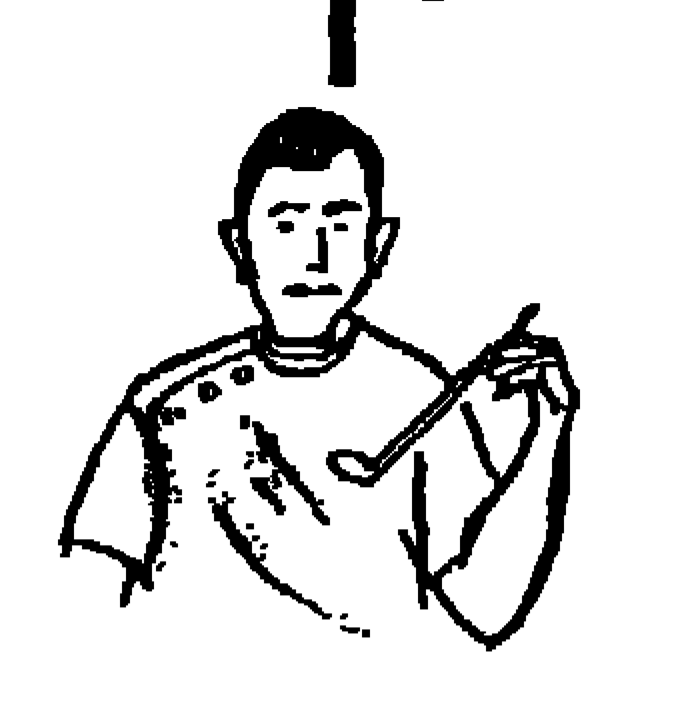


+

استعمال فرشاة الأسنان

+

عناية طبيب الأسنان



=

أسنان سليمة

٦ - إن زيارتك لطبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر ضرورة لازمة للكشف على أسنانك دوريًّا وإيقاف التسوس فى أدواره الأولى إذا كان موجوداً وذلك قبل أن يستفحل هذا التسوس ويصنع لك خطراً كبيراً . إن ذلك يعد ضروريًّا لأن الناس عادة لا يتنبهون إلى تسوس أسنانهم إلا عندما يسبب هذا التسوس ألماً شديداً. على الرغم من أنه فى أحيان كثيرة لا يصنع تسوس الأسنان ألماً بالمرة إلا عندما يصبح عميقاً فى الضرس . إن الذى يفعله طبيب الأسنان عادة هو أنه يبعد التسوس من الضرس ثم يحشوه بعد ذلك بالحشو المناسب وبذلك يقضى على التسوس وهو لا يزال فى البداية .

اتبع هذه النصائح جيداً وإنى أضمن لك أن تسوس الأسنان لن يصيبك .

ترى هل تحاول ذلك ؟

٣
نزيف اللثة

هل أصابك نزيف اللثة ؟

هل أخرجت يوماً فرشاة الأسنان من فمك فوجدت شعيراتها مصبوغة بلون الدم ؟ إنك تقول نعم . لقد حدث لى هذا . ولكن . . . أتذكر ما حدث لك حينئذ جيداً ؟

لقد أخذت المخاوف تتدافع إلى قلبك وبدأ القلق ينتاب نفسك وأسرعت إلى المرآة وأخذت تحملق فى لثتك . ولقد رفعت أصبعك وبدأت تضغط على اللثة قليلاً . . قليلاً . آه . . . ماذا ؟

إن قطرات الدم تتسرب من اللثة . أف ... كيف حدث هذا ؟

أنت لست الوحيد الذى يشكو من نزيف اللثة . إن الناس فى كل مكان يشكون منه أيضاً . إن هذا النزيف قد يكون هو دقة الناقوس الذى ينبه بعض الناس إلى أن أسنانهم ولثتهم أصبحت فى خطر .

إنى سوف أقص عليك قصة نزيف اللثة كاملة . لا تصدق أن هذا النزيف يحدث بسبب واحد فقط . إن له أسباباً عديدة . تعال معى لأذكر لك هذه الأسباب واحداً وراء الآخر .

الالتهاب البسيط فى اللثة

هذا الالتهاب هو أكثر أسباب نزيف اللثة انتشاراً . إنه لا يحدث بين يوم وليلة . إنه يبدأ بطيئاً . . بطيئاً حتى يكتمل ويصبح مزمناً . هل تسأل عن أسباب هذا الالتهاب ؟

إن إهمال نظافة الفم هو أكبر هذه الأسباب. إن فضلات الطعام والرواسب الجيرية التى تتراكم على الأسنان وبينها وبين طرف اللثةسوف يتآمران معاً وينتج عن ذلك التهاب مزمن فى اللثة !

إن هذا الالتهاب لا يحدث فى حواف اللثة فقط ولكنه يحدث أيضاً فى الجزء الهرمى من نسيج اللثة الذى يوجد بين كل سنة وأخرى . إن أعراض هذا الالتهاب غاية فى البساطة . إنها تأتى فى صورة احمرار فى اللثة . ألم خفيف . ورم قليل لا يذكر . رائحة كريهة تصدر من الفم . وأخيراً نزيف من اللثة . هذا النزيف يكون طفيفاً جداً فى البداية . يأتى من وقت لآخر وتزيد كميته رويداً رويداً وقد يستمر سنوات طويلة .

الالتهاب ذو القروح فى اللثة

الذين يصابون بهذا النوع من الالتهاب فى اللثة لا ينسونه أبداً .

إن رائحة فم المريض تصبح كريهة ونفاذة جداً . بل إن هذه الرائحة متميزة إلى حد أنها تعتبر أحد العوامل الرئيسية التى تساعد طبيب الأسنان على تشخيص هذا المرض . إن نزيف

اللثة فى هذه الحالة يحدث تلقائياً أو عند لمس اللثة بأى شىء كالأصابع مثلا .

وفى الأطفال المصابين بهذا الالتهاب فإنه عند استيقاظهم فى الصباح قد توجد بقع من الدم على المخدات التى ينامون عليها .

وهذا النوع من الالتهاب الحاد غالباً ما يؤدى إلى حدوث قروح نتيجة لحدوث تآكل فى نسيج اللثة .

وهذا المرض يحدث فجأة ويؤدى إلى حدوث سلسلة طويلة من المتاعب للمريض لا حد لها . إن اللثة تصبح حساسة ومؤلمة عند أقل لمس . هذا الألم يزيد عند مضغ الطعام أو عند تناول طعام ساخن أو أكل المواد الحريفة . بل إن مجرد التكلم أو مرور تيار من الهواء البارد على اللثة يحدث آلاماً شديدة للمريض وليس هذا فقط بل إن كمية اللعاب تزيد فى فم المريض ويفقد قدرته على التذوق . وفى أحيان أخرى كثيرة يفقد المريض شهيته للطعام ويعانى من الحمى والإمساك والصداع أيضاً .

لقد نسيت أن أقول لك : إن هذا النوع من الالتهاب فى اللثة معد ينتقل من فم المريض إلى فم السليم عن طريق التقبيل أو أكواب الشرب مثلاً . وإن أبرز أسباب هذا الالتهاب هو إهمال نظافة الفم وإن كان العامل المهيج فى حدوث هذا الالتهاب هو ميكروب خاص .

هل تتصور أن هذا المرض ينتشر فى بلادنا بين الكبار والصغار أكثر من أى بلد آخر فى العالم ؟

وهل تصدق أن إهمال علاج هذا الالتهاب فى اللثة يؤدى إلى حدوث تآكل شديد فى نسيج اللثة والأنسجة التى تحتها بل قد يمتد هذا التآكل إلى عظام الفك نفسه . إنى أرجو أن تتصور وأن تصدق كل هذا حتى تحمى نفسك من هذا الالتهاب المرهق .

البيوريا

شكوى الناس من مرض البيوريا لا تنتهى أبداً .

إن البيوريا هى الالتهاب المزمن الذى يصيب كل الأنسجة المحيطة بالأسنان . إنها أنواع كثيرة . منها البسيط الذى يمكن التغلب عليه ومنها الشديد جداً الذى لا علاج له أبداً إلا بخلع الأسنان على الفور . وتستمر البيوريا سنوات طويلة وهى فى الغالب امتداد للالتهاب البسيط فى اللثة إذا أهمل علاجه .

وينتج عن البيوريا جيوب حول جذور الأسنان التى تصيبها. تخرج من هذه الجيوب مواد صديدية تجعل طعم الفم مراً جداً . إن الآلام الشديدة تحدث حينئذ عند مضغ الطعام . وليس هذا فقط بل إن المصابين بهذا المرض يشكون مر الشكوى من أن أسنانهم أصبحت تتحرك من مكانها ويمد الواحد من هؤلاء المرضى أصابعه إلى فمه ويبدأ فى تحريك أحد هذه الأسنان ليدلل لك على أنه .. أصبحت حياة أسنانه فى خطر .

القسوة فى استعمال فرشاة الأسنان

الذين يستعملون فرشاة الأسنان يجب أن ينتبهوا إلى حقيقة بارزة . هذه الحقيقة هى أنهم يجب ألا يستعملوا فرشاة الأسنان بقسوة أبداً . إن القسوة فى استعمال فرشاة الأسنان تجعل اللثة تنزف نزيفاً شديداً . ذلك لأن فرشاة الأسنان حينئذ تحدث تسلخات وجروحاً فى اللثة بدلا من أن تعمل التدليك اللازم إذا ما استعملت بطريقة هادئة بطيئة .

هذا النوع من النزيف يحدث حتما عند استعمال فرشاة الأسنان بقسوة فى الوقت الذى تكون فيه اللثة مصابة بالالتهاب البسيط المزمن. ولعله من المفيد أن تعلم أن نزيف اللثة يحدث أيضاً عند محاولة إخراج فضلات الطعام من بين الأسنان وذلك بسبب استعمال أدوات حادة تجرح اللثة أثناء محاولة إخراج هذه الفضلات .

نزيف اللثة أيام الحيض

المفاجآت التى تتعرض لها الفتيات والسيدات فى فترة الحيض كثيرة .

ولعل نزيف اللثة يعتبر أكبر هذه المفاجآت التى تحدث لهن أحياناً فى أيام الحيض . هذا النزيف يزداد إذا ما أهملت نظافة الفم إلى حد إصابة اللثة بالالتهاب البسيط المزمن .

إن إصابة اللثة بهذا الالتهاب البسيط قبل فترة الحيض يجعل

نزيف اللثة شديداً عندما تأتى هذه الفترة .

إن اللثة أيام الحيض تزداد حمرتها وتتورم قليلا وقد تكون مصدراً لبعض الآلام للمريض . أما نزيف هذه اللثة فإنه لا يحدث فى فترة الحيض فقط بل قد يحدث أحياناً فى أيام قليلة قبيل فترة الحيض وقد يستمر أياماً أخرى بعد انتهاء هذه الفترة . وفى بعض الأحيان فإن نزيف اللثة قد يحدث شهرياً فى كل فترة حيض وينتهى عادة بانتهاء هذه الفترة . إن الاضطرابات الهرمونية قد تكون هى السبب فى نزيف اللثة أيام الحيض، ولذلك فإن علاج المريضة بواسطة أخصائى هرمونات يصبح ضرورة لازمة . ولكن هذا يجب ألا يحدث إلا بعد أن يقوم طبيب الأسنان بإزالة كل الأسباب الموضعية فى الفم التى تسبب نزيف اللثة لأن إزالة هذه الأسباب أحياناً يكون كاف كعلاج للمريضة لإيقاف نزيف اللثة فى فترة الحيض .

نزيف اللثة فى فترة الحمل

السيدات فى فترة الحمل يصبن بنزيف اللثة أحياناً . هذا النزيف يعتبر أحد مظاهر التهاب خاص يصيب اللثة عند بعض الحوامل فى وقت الحمل .

إن إهمال نظافة الفم فى البدء هو السبب وإن كانت الاضطرابات الهرمونية أثناء فترة الحمل تساعد أحياناً هذا الالتهاب فى اللثة .

ومن المعروف أيضاً أن الأسباب الموضعية فى الفم تكون أشد تأثيراً فى فترة الحمل عن أى وقت آخر . ذلك لأن لثة الحوامل تكون أكثر استعداداً للإصابة بهذا الالتهاب فى تلك الفترة خصوصاً أن الحوامل يصبن بخمول شديد فى فترة الحمل يؤدى إلى إهمال نظافة الفم وبالتالى الإصابة بهذا الالتهاب فى اللثة .

يظهر هذا الالتهاب طفيفاً فى شهر الحمل الأول أو الثانى وتزداد شدته تدريجيًّا ويزول عقب الولادة مباشرة أو بعدها بفترة قليلة .

إن الحوامل المصابات بهذا الالتهاب يشكون من أن نزيف اللثة يحدث لهن كثيراً فى هذه الفترة وخاصة عند استعمال فرشاة الأسنان أو عند مضغ الطعام مثلاً .

وفى أحيان أخرى كثيرة تصاب بعض الحوامل بتكوين ورم صغير فى اللثة حول بعض الأسنان . وهذا الورم ينزف كثيراً وخاصة إذا ضغطت عليه الأسنان أثناء مضغ الطعام. إن نزيف اللثة يصبح شديداً عند وجود هذا الورم .

نقص فيتامين « ج »

بعض الناس يظن أن فيتامين « ج » هو خير علاج لنزيف اللثة دائماً . وهذا غير صحيح . إن فيتامين«ج» لا قيمة له بالمرة لمنع نزيف اللثة إلا إذا كان هذا النزيف قد حدث بسبب

نقص فيتامين « ج » بالذات .

والذي يحدث عادة هو أن نزيف اللثة يكون له أسباب موضعية فى الفم. بل إن مظاهر نقص فيتامين «ج» لا تظهر فى الفم إلا إذا كان هناك عوامل مشجعة مثل الرواسب الجيرية وإهمال نظافة الفم .

لا تظن أن نقص فيتامين « ج » يسبب نزيف اللثة بين يوم وليلة . إن هذا النقص لو استمر أكثر من ستة أشهر فإنه قد يستطيع فى النهاية إحداث نزيف اللثة .

أمراض الدم

الأمراض التى تصيب دم الإنسان كثيرة . إنها أنواع وأشكال . منها ما هو حاد ومنها ما هو مزمن . بعضها يكون سببه الوراثة أو نقص التغذية و بعضها يكون سببه أو راماً سرطانية مثلاً .

كل أمراض الدم تستطيع أن تسبب نزيف اللثة . هذا النزيف قد يكون بسيطاً ولكنه أحياناً يكون شديداً جداً لا يمكن إيقافه إلا بصعوبة بالغة . قد يحدث تلقائياً أو عند أقل ضغط على اللثة كما يحدث عند الضغط عليها بالإصبع مثلاً .

إنى لا أريد أن أتحدث إليك كثيراً عن أمراض الدم لأنها نادرة . لكنى أردت أن أشير إليها فقط .

٤
هذه هى البيوريا ! !

أخطار تصنعها لك هذه البيوريا

لا تظن أن فقدك لأسنانك هو كل ما يمكن أن تصنعه لك البيوريا من أخطار، إن البيوريا قبل أن تفقدك أسنانك وتعرض صحتك كلها للخطر . . فهى تعتبر بؤرة عفنة تنتقل منها العدوى إلى باقى أجزاء الجسم . إن الصديد والمواد المتلوثة التى تصحب البيوريا والتى تخرج من الجيوب إلى الفم لا تبقى فى هذا الفم طويلاً . فسوف تبتعلها مع طعامك الذى تتناوله ومن ثم تصل إلى جهازك الهضمى وتعرضه لأخطار شديدة . صحيح أن هذا الجهاز الهضمى قد يستطيع المقاومة . ولكن هذا لا يحدث دائماً وخصوصاً إذا كان هذا الجهاز الهضمى نفسه مريضاً . إن البيوريا عندئذ تحدث فيه مضاعفات خطيرة .

وهذه المواد المتلوثة من الممكن أن تستنشقها مع الهواء الداخل إلى الرئتين ومن ثم تتعرض إلى الكثير من المضاعفات عندما تصاب بمرض من أمراض الجهاز التنفسى . إنك عندما تصاب بالبرد فإن ذلك المرض قد يمكث يومين ثم يزول تماماً . أما إذا كانت تلك المواد المتلوثة قد وصلت إلى الرئتين فإن ذلك البرد غالباً يصبح شديداً وتطول مدته .

وليس هذا فقط بل إنك عندما تأكل طعاماً يحتاج إلى

مضغ كثير فإن الضغط الذى يحدث بسبب ذلك المضغ سوف يدفع الميكروبات – الموجودة فى الجيوب التى تصحب البيوريا – إلى الدم وبذلك تتعرض صحتك إلى مضاعفات خطيرة بسبب هذه الميكروبات وخصوصاً إذا كنت مريضاً بمرض آخر فى الجسم كما يحدث فى حالة المرضى المصابين فى صمامات القلب كما فى مرض روماتيزم القلب مثلا .

وهذه السموم وتلك المواد المتلوثة قد لا تحتاج دائماً إلى ضغط المضغ الشديد حتى تصل إلى تيار الدم مباشرة . إن هذا الدم نفسه من الممكن أن يمتص فى بطء شديد سموم البيوريا من حول الأسنان وهذا يحدث عادة ليلا ونهاراً ويعرض صحة المريض للخطر كما يحدث عندما تصل هذه السموم إلى المفاصل مثلا أو عندما ينمو عند المريض حساسية خاصة لهذه المواد السامة .

ومع ذلك فإن هذا ليس كل شىء عن البيوريا .

البيوريا . . . أنواع

إن البيوريا أنواع ، وهناك نوع ولو أنه نادر إلا أنه كثيراً ما يصيب الفتيات والسيدات فى أجمل سنوات العمر .

ولا تأتى البيوريا فى هذه الحالة من أسباب موضعية توجد فى الفم ولكنها تحدث من أسباب عامة تصيب الجسم كله . إن المصابين بمرض السكر أو نقص الفيتامينات أو أمراض الدم كالأنيميا أو التهابات الكلى يتعرضون للإصابة بهذا النوع من

البيوريا . بل إن أكثر المصابين بهذا النوع من البيوريا هم الفتيات والسيدات متوسطات العمر عندما تحدث لهن اضطرابات هرمونية فى فترات المراهقة أو الحمل أو انقطاع الحيض . إن الفم يكون سليما تماماً . ليس به أى مرض أو أى التهاب . وعند الإصابة بأى مرض من تلك الأمراض التى ذكرتها والتى تصيب الجسم كله تتآكل العظام المحيطة بالأسنان تآكلا شديداً ويحدث تلفاً فى النسيج الرقيق الذى يربط بين تلك العظام وجذور الأسنان يؤدى إلى أن تفقد هذه الأسنان تماسكها وتبدأ فى التحرك من مكانها وخصوصاً الأسنان الأمامية .

لقد فقدت هذه الأسنان العظم الذى كان يجعلها ثابتة فى مكانها .

ومن الغريب أن المريض قد لا يشعر بأى ألم أبداً أو أى التهاب فى اللثة أو أى شكوى إلا أن أسنانه تتحرك من مكانها . وتتباعد كل عن الأخرى وأنه لا يستطيع أن يمضغ على أسنانه وأن أسنانه أصبحت حساسة لأقل ضغط أو لمس مثلاً .

إن الجيوب فى هذا النوع من البيوريا لا تتكون إلا فى الأدوار الأخيرة من المرض وعندما تبدأ فى التكون فإنها تكون سريعة جداً فى ذلك إلى حد قد يثير الدهشة .

ولكن . . هل يقف الطب مكتوف اليدين ؟ أبداً ... أبداً .

إذا كان المرض يستطيع أن يسبب الكثير من المآسى فإن الطب يستطيع أن يخفف هذه المآسى بل إنه يستطيع فى أحيان كثيرة أن يمحو تلك المآسى محواً كاملاً .

كيف تحمي نفسك من البيوريا

إذا كنت غير مصاب بالبيوريا وتريد أن تحمى نفسك منها . لا تتردد فى أن تتبع النصائح التالية :

١ — نظافة الفم يجب أن تحظى دائماً بعنايتك الزائدة . استعمل الفرشاة والمعجون عقب كل وجبة من وجبات الطعام وخصوصاً عقب وجبتى الإفطار والعشاء .

٢ — إذا لاحظت يوماً أن لثتك ملتهبة أو متورمة قليلاً أو أنها تنزف دماً من حين لآخر لا تنتظر حتى يشتد ذلك الالتهاب . عالج لثتك فوراً .

٣ — زيارتك لطبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر تعتبر ضرورة لازمة . إنه سوف يبعد الرواسب الجيرية المتراكمة على أسنانك ويعالج لثتك إذا كان أصابها بعض الالتهاب ويقوم لك بالعلاج لأى مرض آخر فيها قبل أن يستفحل ويستعصى عليه .

٤ — استعمل استعاضات صناعية لأن كثيرين أصيبوا بالبيوريا نتيجة لإهمالهم عمل الاستعاضات الصناعية اللازمة بدلاً من تلك الأسنان التى خلعوها .

٥ — عالج أى مرض يصيبك فى الجسم كله كالسكر مثلاً . فهذا أمر لابد منه حتى تمنع إصابتك بالبيوريا قبل وقوعها أو تخفف من شدة هذا المرض على الأقل .

٥

الرائحة الكريهة للفم

هل تعرف السبب الذى يجعل رائحة الفم كريهة ؟

هل تدرك السبب الذى يجعل الكثير من المرضى — فى كل أنحاء العالم — يضجون بالشكوى من الرائحة النفاذة التى تصدر من أفواههم ؟

لقد كانت سارة برنار — الممثلة الذائعة الصيت — تقاسى ألواناً من العذاب بسبب الرائحة الكريهة التى تصدر من فمها . ووقف كبار الأطباء فى ذلك الوقت حائرين كيف يمكن أن يعرفوا سبب هذه الرائحة النفاذة ؟

أما الآن وبعد أن عملت مئات البحوث والدراسات حول الرائحة الكريهة للفم فنحن لا نقف حائرين بل نشير إلى سبب الداء وأن نحدد الدواء .

إن الهواء الخارج من فم الشخص السليم فى العادة لا رائحة له وإن كانت تصحبه أحياناً نكهة حلوة . ومن المعروف أن رائحة فم الشخص العادى تتغير عدة مرات خلال اليوم الواحد. وقد تكون الرائحة النفاذة التى تصدر من الفم مؤقتة تستمر بضع دقائق فقط أو بضع ساعات وقد تكون مزمنة تستمر شهوراً أو سنوات .

والذى يحدث عادة هو أن الشخص المصاب بالرائحة الكريهة للفم نادراً ما يشعر بهذه الرائحة النفاذة إلا إذا نبهه إلى ذلك المحيطون به . وإن كان هؤلاء فى حاجة إلى كل شجاعتهم حتى يمكن أن يخبروا الشخص المصاب بالرائحة الكريهة التى تصدر من فمه .

وأسباب الرائحة الكريهة ، إما :

١ ــ أسباب تتعلق بالفم . أو

٢ ــ أسباب خارجة عن نطاق الفم .

الأسباب التى تتعلق بالفم

إنها أسباب عديدة . وها هى أهمها :

إهمال نظافة الفم

إن فضلات الطعام عندما تتجمع بين الأسنان أو على سطوحها المختلفة أو فى فجوات الضروس المتسوسة تنتج رائحة نفاذة جداً . إن السبب فى ذلك هو ملايين الميكروبات الموجودة فى الفم بصفة مستمرة . إن هذه الميكروبات تعمل على فضلات الطعام منتجة أحماضاً دهنية وكبريتور الإيدروجين فتصبح رائحة الفم كريهة .

التهابات اللثة

إن الالتهاب البسيط فى اللثة قد يكون سبباً فى وجود رائحة نفاذة جداً . هذا الالتهاب عادة يكون مزمناً نتيجة لإهمال نظافة الفم .

الأطقم الصناعية

أصبحت الأطقم الصناعية فى هذه الأيام واسعة الانتشار. وهى تعتبر أحد الأسباب الكبرى التى تسبب الرائحة الكريهة للفم . إن فضلات الطعام هى السبب فى ذلك أيضاً . إن هذه الفضلات تصنع مــع لعاب الفم رواسب مخاطية لزجة تتجمع على سطوح الأطقم الصناعية وتتخمر بواسطة ميكروبات الفم منتجة رائحة نفاذة جداً . هذه الرائحة النفاذة تمتصها مسام الأطقم الصناعية وخاصة إذا كانت سيئة فى الصنع فينتج بذلك رائحة كريهة خاصة بالأطقم الصناعية يعرفها جيداً أولئك الذين يستعملون هذه الأطقم .

بعد العمليات الجراحية

لابد أنك سألت نفسك بعد خلع ضرسك ببضع ساعات لماذا أصبحت رائحة الفم كريهة ؟ إن الذى يحدث عادة عقب العمليات الجراحية فى الفم — وخلع الضرس يعتبر عملية جراحية

صغيرة — إن المريض يشعر برائحة فمه الكريهة . بل إن هذه الرائحة النفاذة قد تستمر بضعة أيام . إن السبب فى ذلك هو أن عملية مضغ الطعام العادية تتعطل فى أثناء هذه الأيام . وأيضاً لأن المريض فى العادة لا يستطيع إلا أن يتناول غذاء سائلا أو طعاماً بسيطاً لا يحتاج إلى كل المضغ العادى . فى ذلك الوقت تكثر الميكروبات فى الفم وتقوم بتحليل الدم الذى يتسرب لمكان الخلع مسببة بذلك رائحة كريهة نفاذة . هذه الميكروبات قد تلوث الجلطة التى تتكون عقب عملية الخلع فتسبب بذلك رائحة كريهة تستمر بعض الوقت .

الأسباب الخارجة عن نطاق الفم

هذه الأسباب تجعل رائحة الفم كريهة ومع ذلك فإن مكانها قد يكون بعيداً كلية عن منطقة الفم . وسوف أذكر هنا أهم هذه الأسباب :

(ا) التهاب اللوزتين .
(ب) التهاب الأنف والجيوب الأنفية .
(حـ) أكل البصل والثوم .

التهاب اللوزتين .

هذا هو أكثر الأسباب شيوعاً . إن التهاب اللوزتين المزمن

أصبح مرضاً شائعاً بين الناس فى هذا العصر .

والذى يحدث عادة هو أن تتجمع فى جيوب اللوزتين الملتهبتين رواسب ومواد صديدية تجعل رائحة الفم نفاذة جداً . ومما يضاعف هذه الرائحة النفاذة أن يهمل الإنسان نظافة فمه وقت مرضه بالتهاب اللوزتين .

أكل البصل أو الثوم

إن أكل البصل أو الثوم الطازج يسبب رائحة كريهة معروفة .

إن الزيوت الطيارة التى يحتويها البصل أو الثوم والتى تسبب الرائحة الكريهة عقب أكلهما تمتص من القناة الهضمية بواسطة الدم ومن ثم تخرج من الفم فى هواء الزفير عن طريق الرئتين .

تدخين السجاير

أصبح تدخين السجاير هو موضة العصر الحديث . بل لقد أصبحت هذه الموضة الغريبة شائعة بين النساء أيضاً . إن نفس مدمن التدخين يتميز برائحة كريهة خاصة تستمر ساعات طويلة قد تصل إلى أكثر من عشر ساعات .

إنك لابد تذكر هذه الرائحة الكريهة جيداً .

إن تعود المدمن على ابتلاع الدخان أثناء التدخين يضاعف

من الرائحة الكريهة التى تصدر من فمه ومما يساعد على وجود هذه الرائحة النفاذة إهمال المدخن لنظافة فمه .

عسر الهضم

فى المساء . . . فى وجبة العشاء . . . قد يتناول الإنسان طعاماً دسماً ثم ينام مباشرة . وفى الصباح ... سوف يجد عسر الهضم فى انتظاره . سوف يشعر بثقل فى المعدة . . . وغثيان ورائحة كريهة لا تطاق تصدر من فمه قد تستمر بضع ساعات .

ماذا يستطيع المريض أن يفعل ؟

إذا كنت تشكو من الرائحة الكريهة للفم اتبع هذه النصائح :

١ ــ إن نظافة الفم يجب أن تحظى بعنايتك الزائدة . نظف أسنانك جيداً بالفرشاة والمعجون عقب كل وجبة وخاصة عقب وجبتى الإفطار والعشاء . إن الماء والصابون وحدهما لا يكفيان لإبعاد كل فضلات الطعام المتبقية بين الأسنان وعلى سطوحها المختلفة .

حرك فرشاة مبللة على اللسان بضع مرات فى اتجاه واحد إلى الخارج حتى يمكن تنظيفه هو أيضاً .

٢ ــ إذا كنت تستعمل طقماً صناعياً أخرجه من فمك عقب كل وجبة واغسله جيداً بالماء والصابون مستعملاً فرشاة

أسنان خشنة حتى يمكن إبعاد كل فضلات الطعام الملتصقة بالطقم الصناعى . وعند النوم احفظ الطقم – عقب غسله – فى كوب خاص به بعض الماء العادى و بضع قطرات من إحدى المواد التى تستعمل فى مضمضة الفم .

٣ – إذا أجريت عملية جراحية فى فمك أو إذا خلعت إحدى الأسنان استعمل مضمضة خاصة عقب الخلع ببضع ساعات .

٤ – اذهب إلى أخصائى الأسنان إذا ظلت رائحة الفم كريهة .

وإذا لاحظ أخصائى الأسنان أن الرائحة الكريهة لا تصدر من الفم وإنما تصدر من مكان آخر غيره سوف يحيلك إلى أخصائى الأمراض الباطنية أو إلى أخصائى الأذن والأنف والحنجرة أو غيرهما .

٦
صحتك في أسنانك

إنى أدعوك إلى القيام بتجربة صغيرة

هل توجد مرآة بجوارك ؟

إذن قم فوراً وافتح فمك قليلا ثم انظر فى هذه المرآة جيداً.

إنى أريد أن أختبر معك كل ما يدور داخل فمك . هل تسمح لى بهذا ؟ !

دقق النظر فى هذا الفم جيداً . . . هل ترى تلك البقع السوداء الراقدة هنا وهناك على أسطح أضراسك ؟

ما رأيك فى لثتك ؟

ألا ترى أنها قد انحسرت قليلا عن أسنانك ؟ ألا ترى أنها ملتهبة شديدة الاحمرار يحيط بها خليط عجيب من الرواسب المختلفة ؟

مد إذن يا عزيزى أحد أصابعك واضغط فى هدوء على حواف هذه اللثة . . . آه . . . أرأيت أن لثتك تنزف دماً . . . إن قطرات من الدم تخرج من هذه اللثة . . . بل . . . أيضاً . . شيئاً كالصديد يخرج من هذه اللثة . . هل تتصور هذا ؟ !

هل تعرف أن كل تلك الأمراض التى تحدث فى ذلك الفم تعرض صحتك كلها للخطر . إن سلطان أمراض

الفم تلك فوق كل سلطان . إن لهذه الأمراض أيادى خبيثة تمتد لتعبث بصحتك كلها دون أن تدرى أو ترى .

ولكن . . . كيف . . . كيف يستطيع ذلك الفم الصغير أن يسبب أمراضاً كثيرة فى الجسم كله ؟ !

هذه هى الحقيقة ! !

إذا كانت لثتك مريضة فإن الصديد وتلك السموم والميكروبات سوف تمتزج جميعاً بطعامك أثناء تناولك له إلى معدتك ثلاث مرات يومياً .

ماذا تظن أن تفعل هذه الميكروبات ؟

هل تظن أنها قد تجمعت لتلهو مثلا ؟

وتستطيع الميكروبات وهى فى طريقها إلى معدتك أن تصيبك بالتهاب فى اللوزتين أو البلعوم أو الأذن الوسطى مثلا . وهى تستطيع أيضاً عندما تستقر فى هذه المعدة بكميات كبيرة أن تسبب لك قرحة فيها .

إن أسنانك المريضة على الرغم من كل هذا تستطيع أن تسبب لك فى جسمك كله عشرات من الأمراض الأخرى .

إن فى لب كل سنة من أسنانك شرايين وأوردة صغيرة . وكل هذه ليست إلا فروعاً لشرايين وأوردة كبيرة موجودة فى الفكين . وهذه بدورها ليست إلا فروعاً لشرايين وأوردة أكبر موجودة فى مناطق عميقة فى الجسم .

إن هذا معناه أن أسنانك وجسمك كله معاً على اتصال وثيق مستمر عن طريق تيار الدم . وأن الميكروبات وسمومها التي تحيط بأسنانك والأنسجة المجاورة لها من الممكن أن تنتقل عن طريق تيار الدم إلى باقى أجزاء جسمك كله الأخرى المختلفة .

إن البؤر العفنة فى فمك من الممكن أن يمتد تأثيرها إلى أعلى فتحدث لك اضطرابات شتى فى عينيك أو فى الجيوب الأنفية مثلا . ومن الممكن أن يمتد تأثيرها إلى أسفل فتحدث التهاباً فى الغشاء المخاطى المبطن للمعدة أو التهاباً فى الزائدة الدودية أو القولون .

بل إن هذه البؤر العفنة تستطيع أن تسبب لك قرحة فى الاثنى عشر أو التهاباً فى الرئتين أو الكليتين أو فى المرارة مثلا .

وقد يمتد تأثير هذه البؤر العفنة إلى جلدك نفسه . لقد ثبت أنه توجد علاقة بين البؤر العفنة فى الفم وبين ما يصيب الجلد من أكزيما أو أرتكاريا أو حب الشباب أيضاً .

وليس هذا فقط بل إن هذه البؤر العفنة فى الفم تستطيع أن تصل إلى قمة المآسى بما تسببه من التهاب فى المفاصل وما يؤدى إليه ذلك من حدوث آلام روماتيزمية حادة تجعل الحياة لا تطاق أبداً .

البؤر العفنة عند مرضى السكر

إن مرضى السكر يجب أن يتنبهوا جيداً إلى كل ما يصيب الفم من أمراض . إن وجود بؤر عدوى داخل هذا الفم يؤدى إلى أن تصبح حالة السكر البسيطة حالة مسيئة .

إن السبب فى ذلك هو أن البؤر العفنة فى الفم تقلل من قدرة الجسم على تمثيل المواد الكربوهيدراتية وبذلك تزيد من نسبة السكر فى الدم وتزيد من كمية الأنسولين التى يحتاج إليها المريض يومياً .

إن الأسنان المصابة بالبيوريا مثلا تساعد على وجود مساحة كبيرة لامتصاص السموم من الفم بواسطة تيار الدم .

ولذلك فإنه فى حالة مرض السكر يعتبر ضرورياً إبعاد الأسنان المريضة بالبيوريا أو التى توجد خراريج فى مؤخرة جذورها . إن ذلك سوف يساعد على تحسن حالة المريض تماماً ويقلل من نسبة السكر فى دمه ويقلل من كمية الأنسولين التى يحتاج إليها يومياً .

البؤر العفنة فى فترة الحمل

إذا وجدت تلك البؤر العفنة فى فم الحامل فإنها قد تزيد من نسبة مضاعفات الحمل سواء تلك التى تحدث فى فترة الحمل أو أثناء الولادة أو فى فترة ما بعد الولادة .

ولذلك فإن الخلع المبكر للأسنان المريضة التى لا تصلح للبقاء فى فم الحامل يعتبر ضرورياً حتى تتجنب الحامل تلك المضاعفات المنتظرة .

إن الخوف من الإجهاض من جراء خلع الأسنان التالفة أصبح الآن لا داعى له إطلاقاً .

البؤر العفنة عند مرضى القلب

إن مرضى روماتيزم القلب يجب أن يعلموا جيداً أن عنايتهم الكاملة بأسنانهم سوف تجنبهم حدوث نتائج خطيرة هم فى غنى عنها .

وعندما يتقرر خلع أحد أسنان مريض بروماتيزم القلب فإنه يجب أن ينبه طبيب الأسنان قبيل ذلك الخلع إلى أنه مصاب حقاً بروماتيزم فى القلب . ذلك حتى يمكن أن يجرى الطبيب كل الاستعدادات اللازمة قبل وبعد ذلك الخلع .

إن تلك الاستعدادات غاية فى البساطة . إنها لا تزيد على تناول كمية من البنسلين أو إحدى مركباته قبل وبعد خلع إحدى الأسنان .

إن عدم تناول ذلك البنسلين يجعل القلب المسكين هدفاً لميكروبات الأسنان التالفة التى تصل إليه عقب الخلع عن طريق تيار الدم فتحدث فيه مضاعفات خطيرة .

والآن . . . ! !

ماذا يجب أن تفعله حيال البؤر العفنة الراقدة داخل فمك ؟

وماذا تنوى أن تفعل لأسنانك المريضة بالبيوريا أو تلك التى تحيط بمؤخرة جذورها خراجاً أو التهاباً مزمناً .

إن محاولة علاج هذه الأسنان أمر لا بد منه وضرورة لا غنى عنها .

ولكن ماذا لو كانت أسنانك تالفة إلى حد لا يرجى معه العلاج ؟ وماذا لو فشلت محاولة علاج هذه الأسنان ؟

إن الحل الوحيد الباقى هو خلع تلك الأسنان التى لا تصلح للبقاء على الفور . . إن هذا الخلع هو الحقيقة الباقية التى يجب أن يفكر فيها جيداً كل أصحاب البؤر العفنة فى الفم الذين يريدون أن يحموا أنفسهم من أمراض فى الجسم هم فى غنى عنها .

وهذه الحقيقة يجب أن يفكر فيها جيداً كل من تقرر إجراء عملية جراحية لهم فى أى جزء من أجزاء الجسم . إن إبعاد البؤر العفنة من الفم قبيل إجراء تلك العمليات الجراحية يحمى الناس سلفاً من مضاعفات قد تحدث لهم عقب إجراء تلك العمليات الجراحية لو لم يبعدوا الأسنان التالفة من الفم مقدماً .

٧
ماذا عن ضرس العقل

ضرس العقل لا علاقة له بالعقل أبداً ! !

بل إن هذا الضرس — ضرس العقل — قد يكون سبباً فى تعكير صفو هذا العقل نفسه بسبب الآلام الهائلة التى قد يسببها .

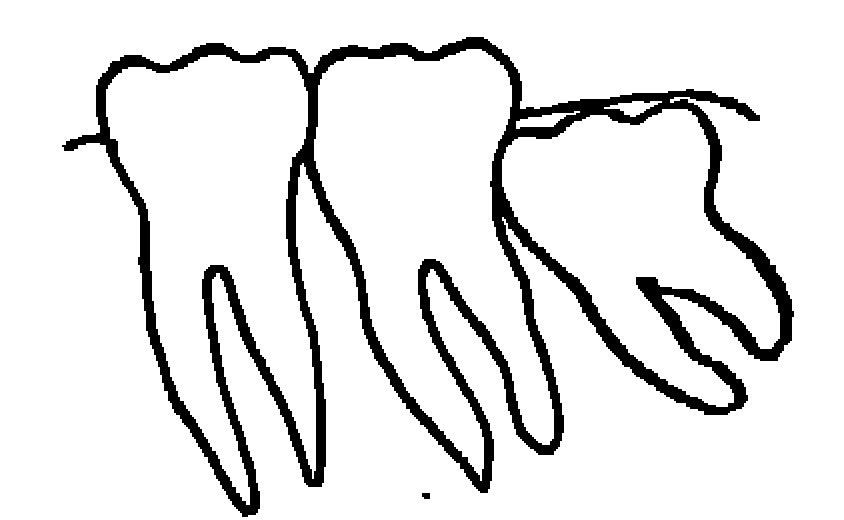
إننا نستطيع أن نخمن لماذا أطلقت جداتنا على ضرس العقل هذه التسمية .

وذلك لأن هذا الضرس يظهر فى الفم من سن السابعة عشرة إلى سن الخامسة والعشرين أى فى سن العقل والشباب .

لقد أصبح ضرس العقل أحد مشاكل شباب هذا العصر من الجنسين .

ففى أيام إنسان ما قبل التاريخ لم يكن ضرس العقل يسبب مشاكل لأحد بل إنه كان أقوى الضروس التى اعتمد عليها الإنسان فى طحن الطعام الذى يأكله ليعيش من اللحم النيئ إلى الحبوب الخشنة .

أما الآن فقد تغير كل شىء . ولم يعد فى حاجة إلى أسنان كثيرة أو إلى فك قوى كبير .



بعض الأوضاع المختلفة التى قد يتخذها

ضرس العقل المدفون

وبالتدريج . . . وبعد أن تغيرت عاداتنا . . . ومن خلال التطور الطبيعى صغر حجم الفكين ولم نعد فى حاجة إلى ضروس العقل . إننا لم نعد نستعملها . ولقد نشأ عن ذلك مشكلة كبيرة . إن ضروس العقل ما زالت تنمو عند بعض الناس . فى الوقت الذى أصبح فيه الفك صغيراً . ليس به أى مكان يظهر فيه ضرس العقل . وبذلك ظل ضرس العقل مدفوناً فى عظام الفك . إن هذا الضرس المدفون أصبح يعانى من استحالة ميكانيكية لا تمكنه من الظهور فى الفك فى الوضع الطبيعى .

ولكن . . . هل يستطيع ذلك أن يفسر كل الحالات التى تشكو من ضرس العقل المدفون ؟

أبداً . . .

إن الوراثة أيضاً قد تكون سبباً فى الاستحالة الميكانيكية التى تجعل ضرس العقل مدفوناً فى الفك . إن الإنسان قد يرث عن والدته فكاً صغيراً كما يرث أنفاً دقيقاً مثلاً ولكنه قد يرث عن والده أسناناً كبيرة بالنسبة إلى ذلك الفك الصغير . وعندما يأتى دور ضرس العقل فى الظهور فى الفم — وهو آخر ما يظهر من الضروس — لا يجد مكاناً فى الفك ليظهر فيه . لقد أصبح هنا أيضاً استحالة ميكانيكية تمنع ضرس العقل من الظهور فيظل مدفوناً فى عظام الفك .

وهذا هو سر المتاعب التى يسببها ضرس العقل لشباب هذا العصر .

ضروس العقل . . . أنواع

إن كل الظروف قد جعلت ضرس العقل أشبه ما يكون بالأعجوبة فى الفم .

إننا قد نقابل بعض الناس ضروس العقل عندهم كاملة العدد وفى وضع طبيعى : اثنان فى الفك العلوى واثنان فى الفك السفلى ، واحد إلى اليمين وواحد إلى اليسار فى نهاية كل فك .

وقد نقابل بعض الناس ليس عندهم ضروس عقل بالمرة .

وبين هؤلاء وأولئك فإننا نشاهد سلسلة طويلة من ضروس العقل .

إننا قد نجد ضرس العقل مدفوناً تماماً فى الفك ومغطى بطبقة كثيفة من العظم ، وقد نجد ضرس عقل مدفوناً جزئيا فى الفك وجزءاً منه فقط غير مغطى بالعظم ولكنه مغطى بقطعة رخوة من نسيج اللثة .

وضرس العقل المدفون قد يأخذ أوضاعاً غريبة فى الفك . إنه قد ينحنى نحو الضرس المجاور وقد ينحنى بعيداً عنه . قد يوجد عمودياً فى الفك وقد يوجد أفقياً أيضاً ، بل إنه يوجد مقلوباً رأساً على عقب .

أما ضرس العقل العلوى فقد يذهب بعيداً ويدخل جزء من جذوره فى الكهف العظمى المجاور للأنف بل إنه فى حالات أخرى نادرة قد يذهب أبعد من ذلك ويستقر أسفل العين .

ومن المعروف أن ضرس العقل فى الفلك السفلى له جذران وضرس العقل فى الفلك العلوي له ثلاثة جذور . وبرغم ذلك فإن جذور كل ضرس قد تلتحم وتصبح جذراً واحداً فقط ، بل إن هذه الجذور قد تتعدد وتصل إلى ستة جذور أو أكثر . وليس هذا فقط بل إن حجم وشكل ضروس العقل تتعدد هى أيضاً . إن ضرس العقل قد يكون صغيراً جداً فى حجم سنة صغيرة لطفل رضيع وقد يكون ضخماً جداً مثيراً للدهشة .

بل إنه من الغريب أحياناً أننا نجد ضرس عقل كامل النمو فى عظم الفلك وعنده الفرصة كاملة للظهور وبرغم ذلك لا يظهر فى الفم أبداً .

إن هذا ليس إلا جزءاً من التطور الطبيعى الذى يجعل الإنسان الحديث لا يحتاج إلى ضروس العقل بالمرة .

عند ما يسبب ضرس العقل التهاباً

إن أول ما ينبه الإنسان إلى وجود ضرس العقل قد يكون هو الالتهاب الحاد الذى يسببه ذلك الضرس . إن ضرس العقل قد يكون غير مدفون تماماً فى عظم الفلك . جزء منه غير مغطى بأى عظم بل مغطى بقطعة رخوة من نسيج اللثة فقط . وبين نسيج اللثة هذا وبين الضرس يوجد تجويف صغير . . . جيب . . . هذا الجيب هو نقطة البدء فى الالتهاب الشديد الذى يسببه ضرس العقل. إن ميكروبات الفم تتجمع وتتكاثر فى هذا الجيب.

إن كل الظروف مواتية لهذا التجمع وهذا التكاثر للميكروبات .
إن فضلات الطعام التى تملأ هذا الجيب تقدم الغذاء الشهى للميكروبات . والسخونة والظلام والبلل فى هذا الجيب تهيئ الجو المناسب للميكروبات لوجود الالتهاب الحاد الذى يسبب عشرات المتاعب للمريض .

ويبدأ المريض فى الشكوى . ألم شديد فى منطقة ضرس العقل . ورم أخذ ينمو فى هذه المنطقة تدريجياً . إن المريض أصبح لا يستطيع أن يفتح أو يغلق فمه بسهولة ، بل إنه لا يستطيع أن يبلع الطعام الذى يأكله . وقد بدأت رائحة كريهة تصدر من فمه وبدأت الحمى تنتابه والتعب والإعياء يسيطران عليه .

أيكون كل ذلك بسبب هذا الضرس الملعون ؟

نعم . . . إن كل ذلك بسبب ضرس العقل بل إن هذا الضرس قد يفعل أكثر من ذلك .

الآلام الشديدة التى يسببها ضرس العقل

ضرس العقل المدفون فى الفك السفلى مثلا قد يكون سبباً فى آلام شديدة جداً للمريض . إن عصب الفك يوجد أسفل الضرس المدفون . ولذلك فإن هذا الضرس قد يضغط على عصب الفك ويسبب هذه الآلام الشديدة . بل إن هذه الآلام لا توجد فى المنطقة التى يمدها عصب الفك فقط . ولكن توجد أيضاً فى ضروس الفك العلوى أو فى الأذن أو فى العين مثلاً فى نفس

الجانب من الوجه .

إن ضرس العقل يصبح البؤرة التى توزع الآلام على منطقة كبيرة من رأس المريض . هذه الآلام ليست دائماً شديدة بل إنها أحياناً تكون بسيطة وقد تكون مستمرة أو قد تأتى على فترات .

وضرس العقل المنحنى نحو الضرس المجاور قد يسبب آلاماً شديدة . إنه قد يضغط على الضرس المجاور ويسبب تآكل جزء كبير منه أو قد يجعل التسوس يتغلغل فى الضرس المجاور نتيجة لتجمع الميكروبات وفضلات الطعام فى هذه المنطقة . وفى كلا الحالتين فإن عصب الضرس المجاور قد ينكشف ويسبب آلاماً هائلة للمريض .

إن خلع ضرس العقل فى هذه الحالة لا يشفى المريض تماماً من الآلام ، بل قد يحتاج إلى خلع الضرس المجاور أيضاً .
ماذا يصنع ضرس العقل أيضاً ؟

إن ضرس العقل المدفون يسبب آلاماً هائلة أو التهاباً شديداً ، أو يسبب تلفاً فى الضرس المجاور فقط . بل قد يتسبب فى التهاب اللوزتين أيضاً .

وكذلك فإن نفس هذا الالتهاب أيضاً قد يمتد إلى أسفل إلى الجزء العلوى من العنق ويسبب التهاباً وورماً به وقد يصل ذلك إلى تكوين خراج فى هذه المنطقة .

وأحياناً قد يتكون خراج فى مؤخرة جذور ضرس العقل المدفون وخاصة إذا كان هذا الضرس قد أصابه التسوس .

وفى حالات أخرى ليست بالقليلة فإن الالتهاب فى منطقة ضرس العقل قد يمتد إلى عظم الفك نفسه ويسبب التهاباً شديداً فيه قد ينتهى بحدوث تآكل فى جزء كبير من هذا الفك .

وليس هذا فقط بل قد يمتد الالتهاب المحيط بهذا الضرس إلى البلعوم أو إلى الأذن مثلاً .

بل إن تأثير ضرس العقل المدفون قد يصل إلى العين أيضاً . إنه قد يؤدى إلى حدوث آلام شديدة فيها أو إلى إضعاف البصر نفسه . وفى حالات أخرى نادرة قد يؤدى إلى حدوث العمى الكامل .

وكذلك فإن ضرس العقل المدفون يعتبر بؤرة تنتقل منها العدوى إلى مختلف أجزاء جسم المريض .

طريق العلاج للمريض

إن ضرس العقل يعتبر قطعة من جسدك الحى ولذلك فلا تظن أن كل ضرس عقل يجب خلعه . إن الخلع لا يحدث دائماً . إننا أحياناً نحافظ على ضرس العقل بكل السبل . إن ذلك يحدث عندما يكون ضرس العقل فى وضع طبيعى فى الفك . يجب أن نعامله كأى ضرس آخر . إذا أصابه أى شىء نسرع إلى معالجته .

وذلك لأن هذا الضرس — ضرس العقل — قد يصبح يوماً غاية الأهمية للمريض . وذلك عندما يحتاج إلى عمل استعاضة صناعية بعد خلع الضرس أو الضرسين المجاورين لضرس العقل . إننا فى هذه الحالة نعتمد على ضرس العقل اعتماداً كبيراً لحمل الاستعاضة الصناعية .

إن خلع ضرس العقل يحدث فقط عندما يكون التسوس متغلغلا فيه إلى العصب .

وعندما يسبب ضرس العقل المدفون التهاباً حاداً فى المنطقة المحيطة به فإننا لا نفعل شيئاً إلا محاولة تهدئة هذا الالتهاب ثم نقوم بخلع ضرس العقل بعد ذلك . إن خلع ضرس العقل فى وجود الالتهاب الحاد يعرض المريض لمضاعفات لا حد لها ، ولذلك فإن الانتظار بضعة أيام حتى يهدأ الالتهاب الحاد هو خير علاج .

إلا أنه أحياناً وبعد أن يهدأ الالتهاب قد لا نخلع ضرس العقل بل نكتفى بإبعاد الجزء الرخو من نسيج اللثة الذى يمنعه من الظهور .

وفى أحيان أخرى كثيرة يكون علاج الالتهاب الحاد المحيط بضرس العقل فى الفك السفلى بخلع ضرس العقل العلوى المقابل له فوراً .

هل تتصور هذا ؟ إن السبب بسيط . إن الضرس العلوى يعتبر هو العامل المهيج للالتهاب الذى يصيب اللثة المغطية لضرس العقل السفلى . وذلك بسبب الاحتكاك المستمر الذى

يحدثه ضرس العقل العلوى مما يسبب التهاب اللثة المغطية لضرس العقل السفلى .

وعندما يكون ضرس العقل مدفوناً تماماً فى الفك فإننا لا نخلعه دائماً من مكانه . ذلك لأنه أحياناً يكون ضرس العقل مدفوناً فى الفك وبرغم ذلك فإن المريض فى صحة جيدة ولا يشكو من أى شىء أبداً .

أما ضرس العقل المدفون الذى يسبب مثلا آلاماً للمريض فإننا نخلعه دون إبطاء حتى نستطيع إنقاذ المريض من الآلام التى يشكو منها .

إننا نسمى خلع ضرس العقل خلعاً جراحياً . لا تجعل الخوف يتسرب إلى نفسك بسبب هذه الكلمات . إن المسألة غاية فى البساطة . إن أخصائى جراحة الفم فى البداية يضع خطة لخلع ضرس العقل المدفون . إن وجود هذه الخطة السليمة هو الذى يمكن جراح الفم فى النهاية من إبعاد الضرس المدفون وإراحة المريض منه نهائياً . إن خلع ضرس العقل المدفون قد يثير دهشتك أحياناً . إن جراح الفم قد يلجأ إلى تقسيم الضرس المدفون إلى أقسام وخلع كل قسم منفصلا عن الآخر . وقد يكون هذا التقسيم عمودياً يقسم الضرس إلى قسمين ، وقد يكون أفقياً عند عنق الضرس ثم تفصل الجذور كل عن الآخر وتبعد واحداً وراء الآخر .

والآن . . . أرأيت المتاعب التى يحدثها ضرس العقل لشباب هذا العصر ؟

٨

وجع الأسنان

هل جربت وجع الأسنان ؟

هل سهرت الليالى لم يغمض لك جفن بسبب آلام أسنانك؟

إن الناس جميعاً لا يملون الحديث أبداً عن آلام أسنانهم . كيف حدثت لهم ؟ متى بدأت ؟ كم استمرت هذه الآلام ؟ !

إنهم يقاسون كثيراً من وجع الأسنان ولا تمر فترة واحدة من فترات حياة كل منهم إلا ويشكو طويلا من أسنانه ويصرخ متوجعاً من آلام هذه الأسنان . ذلك لأن آلام الأسنان تعد من أبشع أنواع الآلام التى تصيب الإنسان . إنها تجعل أكثر الناس رزانة ووقاراً يصرخ ويولول كطفل صغير . إنها لا تمكنه أبداً من الأكل أو الشرب ،ولا تسمح له بالكلام أو النوم، ولا تتيح له فرصة للعمل أو حتى بضع لحظات فى هدوء .

ولكن يجب ألا تظن أن آلام الأسنان دائماً شديدة . إن قدرة الناس على تحمل هذه الآلام تختلف من شخص إلى آخر . وما يستطيع أن يتحمله شاب يافع قد لا تستطيع أن تتحمله فتاة صغيرة . إن هذه الآلام أشكال وألوان . إنها قد تكون بسيطة وقد تكون حادة شديدة . قد تستمر ليلاً ونهاراً

وقد تأتى من حين لآخر . . . على فترات — قد تصيبك أثناء الأكل أو بعد الأكل وقد تزداد وأنت مستيقظ بالنهار أو عندما تبدأ فى النوم . . . بالليل . بل إن آلام الأسنان قد تصبح شديدة عندما تضع فى فمك قطعة من الحلوى أو ترشف فنجاناً من القهوة الساخنة أو كوباً من الشاى المثلج مثلا .

ولكن . . . ما هى أسباب آلام الأسنان ؟

إن هذه الآلام فى أحيان كثيرة تعتبر دقة الناقوس التى تنبه بعض الناس إلى أن أسنانهم فى خطر . إن أسباب آلام الأسنان كثيرة ولكنى سوف أذكر لك هنا أكثر أسباب هذه الآلام انتشاراً بين الناس .

تسوس الأسنان

إنه ما يكاد يهاجم ميناء تلك الأسنان ويصل إلى الطبقة التالية لذلك الميناء إلا وتبدأ أنت فى الشكوى . لقد أصبح ضرسك يسبب لك ألواناً من الآلام وخصوصاً عندما تضع فى فمك قطعة من الحلوى أو تتناول طعاماً أو شراباً ساخناً أو بارداً. إن عصب الضرس يصبح حساساً جداً . لقد تفتت ميناء الأسنان وتهدمت تلك الطبقة العازلة التى تحمى عصب الضرس فلم يجد ذلك العصب بداً بسبب كل هذه الإثارة — من أن يسبب لك الكثير من الآلام .

وفى أحيان كثيرة قد يتغلغل التسوس فى الضرس إلى أن

يصل إلى العصب نفسه . إن الآلام حينئذ لا تطاق أبداً ولن تسمح لك بالنوم بالمرة . بل إن وضعك على السرير عند النوم قد يزيد من أوجاعك وآلامك .

هل تظن أن تسوس الأسنان سوف يقف عند هذا الحد ؟ أبداً . . . أبداً . . . إن الميكروبات والمواد المتلوثة سوف تنطلق من خلال جذور الضرس المصاب إلى الأنسجة المحيطة بمؤخرة هذه الجذور وتسبب التهابها .

بل إن ورماً سوف يتكون فى المنطقة المحيطة بذلك الضرس. وقد ينتشر ذلك الورم فى كل الأنسجة الناعمة المحيطة به. بل إنه قد يصل ذلك الورم إلى العنق نفسه .

لقد تكون صديد فى المنطقة المحيطة بمؤخرة جذور الضرس المصاب . وهذا الصديد يسبب ضغطاً مستمراً شديداً يريد أن يصنع لنفسه فتحة يخرج منها إلى منطقة واسعة كالفم مثلا . وإلى أن يفعل ذلك سوف تعيش نهباً للآلام بسبب ذلك التسوس الراقد فى أسنانك .

تغيرات العمر

عندما يمضى بك العمر فإن أسنانك سوف تخضع لظروف كثيرة. إن ميناء الأسنان تتآكل رويداً رويداً ـ بمضى الزمن ـ لأسباب ميكانيكية طبيعية أثناء تناولك لطعامك . إن تعودك على تناول أطعمة صلبة خشنة سوف يجعل أسطح المضغ فى أسنانك تتآكل

تدريجياً ولذلك فإن ميناء الأسنان فى أحيان كثيرة لا تتآكل وحدها فقط ، بل إن ذلك التآكل قد يمتد أيضاً إلى العاج .

. . . وكلما مضى بك العمر سوف تنحسر اللثة تدريجياً عن جذور الأسنان وسوف تنكشف هذه الجذور الحساسة وتتعرض لتغييرات الحرارة فى طعامك أو لتيارات الهواء الباردة التى تدخل فمك . إن الآلام سوف تنتشر فى أسنانك حينئذ على الفور . إن انحسار اللثة هذا وكشف جذور أسنانك ليس إلا ضريبة الزمن .

التهابات اللثة

التهابات اللثة تحدث كثيراً بين الناس . إن الالتهاب البسيط فى اللثة آلامه طفيفة جداً قد لا تذكر أبداً . ولكن هناك نوعاً آخر من التهابات اللثة عندما يكون حاداً يسبب للمريض آلاماً لا يمكن أن تنسى أبداً . يصحب هذا النوع من الالتهاب فى اللثة قروح ونزيف ورائحة كريهة تصدر من الفم. إن لثة المصاب تصبح شديدة الحساسية لأقل لمسة أو للطعام الحريف .

البيوريا

إن المصابين بالبيوريا يقاسون من آلامها كثيراً . إن اللثة عادة تنحسر عن جذور أسنانهم ولذلك فإنه ما يكاد أحدهم

يضع قطعة من الحلوى فى فمه أو يتناول طعاماً أو شراباً ساخناً أو بارداً إلا وتهاجمه الآلام من كل جانب من جوانب أسنانه . ذلك لأن جذور الأسنان حساسة للتغيرات فى الحرارة والمواد الحلوة والمالحة أيضاً . وليس هذا فقط بل إن المصابين بالبيوريا لا يستطيعون المضغ على أسنانهم بسهولة أبداً . إن ذلك المضغ سوف يسبب لهم آلاماً مبرحة وخصوصاً عندما يدفع ذلك المضغ فضلات الطعام ويجعلها تتجمع فى الجيوب التى تحدثها البيوريا . إن الآلام عندئذ تصبح لا تطاق .

آلام ضرس العقل المدفون

ضرس العقل عادة تصادفه صعوبات كثيرة أثناء محاولته الظهور فى الفك . إنه يعانى من استحالة ميكانيكية لا تمكنه من الظهور فى الوضع الطبيعى فى ذلك الفك . لذلك فإنه يظل مدفوناً فى عظام الفك مسبباً ألواناً من الآلام التى لا تطاق أبداً . إنه قد يسبب التهاباً فى الجزء الرخو من نسيج اللثة الذى يغطيه . وقد يضغط على الضرس المجاور ويسبب تآكلا شديداً أو تسوساً فيه . بل إنه قد يؤدى إلى كشف عصب ذلك الضرس المجاور نفسه .

وضرس العقل أيضاً إذا كان مدفوناً فى عظام الفك السفلى قد يضغط على عصب الفك الراقد أسفله ويسبب آلاماً مبرحة

تجعل المريض يصرخ صراخاً مستمراً من شدة تلك الآلام التى يسببها ذلك الضرس المدفون .

عندما تكون أسنانك غير منتظمة

بعض الناس يعانون بسبب عدم انتظام أسنانهم فى أوضاع طبيعية فى الفكين . إن الضغوط المستمرة من أسنان الفك العاوى على أسنان الفك السفلى هى السبب فى تلك الآلام التى يعانى منها هؤلاء الناس. إن عدم انتظام أسنانهم سوف يجعل ضغوط أسنان الفك العلوى على أسنان الفك السفلى غير موزعة توزيعاً عادلا .

إن ذلك سوف يجعل بعض الأسنان هدفاً لضغوط تزيد كثيراً عن قوة احتمالها . ولذلك وبمرور الزمن يتمزق النسيج الرقيق الذى يثبت هذه الأسنان فى أماكنها بل سوف يتآكل العظم المحيط بتلك الأسنان فى الفك . وخلال ذلك كله يكون المريض نهباً لآلام شتى مستمرة .

عند ما توجه ضربة إلى أسنانك

عندما توجه ضربة مباشرة إلى أسنانك فإن آلاماً شتى سوف تكون غالباً فى انتظارك . إن أسنانك الأمامية هى أكثر الأسنان تعرضاً للضربات والصدمات .

إن الآلام الناتجة من تلك الضربات والصدمات سوف تزداد كثيراً عند محاولتك استعمال هذه الأسنان فى الأكل مثلا.

إن تلك الأسنان سوف تصبح حساسة جداً وخصوصاً إذا كسر جزء كبير من السنة المصابة أو إذا كشف عصب تلك السنة مثلا أو إذا تمزق النسيج الذى يربط بين جذور تلك السنة والعظام المحيطة بها فى الفك .

حاول دائماً ألا تعرض أسنانك لتلك الضربات والصدمات حتى يمكن أن تتلافى آلاماً مبرحة أنت فى غنى عنها .

بعد أن تخلع ضرسك

قد تخلع ضرسك الذى يسبب لك الآلام ومع ذلك فإن هذه الآلام قد لا تتوقف أبداً . والسبب هو أن الجرح الناتج من خلع الضرس يتلوث أحياناً بميكروبات وتتفتت الجلطة الدموية التى تكونت فى الجرح عقب خلع ذلك الضرس . مما يسبب لك آلاماً شديدة قد تجعلك تظن أن جزءاً من ضرسك لا يزال باقياً فى الفك .

كيف توقف وجع الأسنان ؟

قد لا تستطيع دائماً أن تذهب إلى طبيب الأسنان مباشرة عندما يهاجمك وجع الأسنان . فإليك بعض النصائح التى تستطيع أن تستعين بها إلى أن يمكنك التوجه إلى الطبيب :

١ — مضمض فمك جيداً بالماء الدافئ بضع مرات حتى يمكن أن تبعد كل فضلات الطعام من فجوة ذلك الضرس

المتسوس ، ثم ضع فى تلك الفجوة قطعة صغيرة من القطن بعد أن تغمسها فى زيت القرنفل .

٢ — وإذا لم يهدأ الألم ابتلع قرصاً من أحد المسكنات . ولكن لا تستعمل الإسبرين أبداً موضعياً فى الفم . إن فعلت ذلك سوف يحرق ذلك الإسبرين الأنسجة الناعمة فى الفم ويسبب لك متاعب شتى .

٣ — استعمال مضمضة أو مكمدات ساخنة أو باردة يساعد أحياناً على إيقاف وجع الأسنان . إن الطريقة المثلى هى استعمال المضمضة بماء ساخن ومكمدات ثلج أو ماء بارد على الوجه ناحية الضرس المصاب . وإذا كانت المكمدات الساخنة هى الشىء الوحيد الذى يوقف الآلام استعملها مؤقتاً ولكن اذهب إلى طبيب الأسنان سريعاً حتى يحدد لك العلاج المناسب.

٤ — إذا هاجمتك آلام الأسنان عند النوم فغالباً ما يكون السبب فى ذلك هو وضعك الأفقى أثناء هذا النوم . ضع وسادة أخرى عالية تحت رأسك وتناول إن احتجت قرصاً من أحد المسكنات.

٥ — إذا توقفت آلام أسنانك لا تظن أن كل شىء قد انتهى وأنه لا ضرورة للذهاب إلى الطبيب . إن توقف آلام أسنانك سيكون مؤقتاً فقط لأن سبب هذه الآلام لا يزال رابضاً فى فمك . لا تستعمل مزيداً من المسكنات ولكن عالج المرض فى أسنانك قبل أن يعاودك وجع الأسنان من جديد .

٩

حشو أسنانك

كيف يبعد الطبيب التسوس عن ضرسك ؟

إن الطبيب سوف يظل يبعد التسوس من ضرسك حتى يصل إلى مناطق خالية تماماً من هذا التسوس . وذلك حتى يقطع الطبيب طريق العودة على هذا التسوس و يمنعه من الحدوث مرة أخرى .

وليس هذا فقط بل إن الطبيب يراعى دائماً فى صنع الفجوة فى ضرسك نوع الحشو الذى سوف يستعمله لهذا الضرس . وذلك حتى يمكن أن يظل الحشو ثابتاً فى مكانه فى الضرس ويعمل الحشو والضرس معاً كوحدة واحدة يتحملان كل الضغوط التى تقع عليها أثناء مضغ الطعام يومياً .

وفى خلال ذلك كله لا ينسى الطبيب أنه يجب أن يحافظ على لب الضرس حتى يظل ضرسك بعيداً عن المشاكل فيما بعد.

ولهذا فإن الطبيب قد لا يبعد كل التسوس من ضرسك دفعة واحدة. إنه قد لا يبعد إلا الأجزاء السطحية فقط ، و بعد يوم أو يومين أو حتى بعد بضعة أيام سوف يهدأ عصب الضرس وتسكن آلامه وعندئذ يستطيع الطبيب أن يواصل إبعاد بقية التسوس عن ضرسك تمهيداً لحشوه .

حشو أسنانك ! !

عشرات العوامل سوف تلعب كل منها ضد الأخرى عندما يبدأ الطبيب فى اختيار الحشو المناسب لأسنانك .

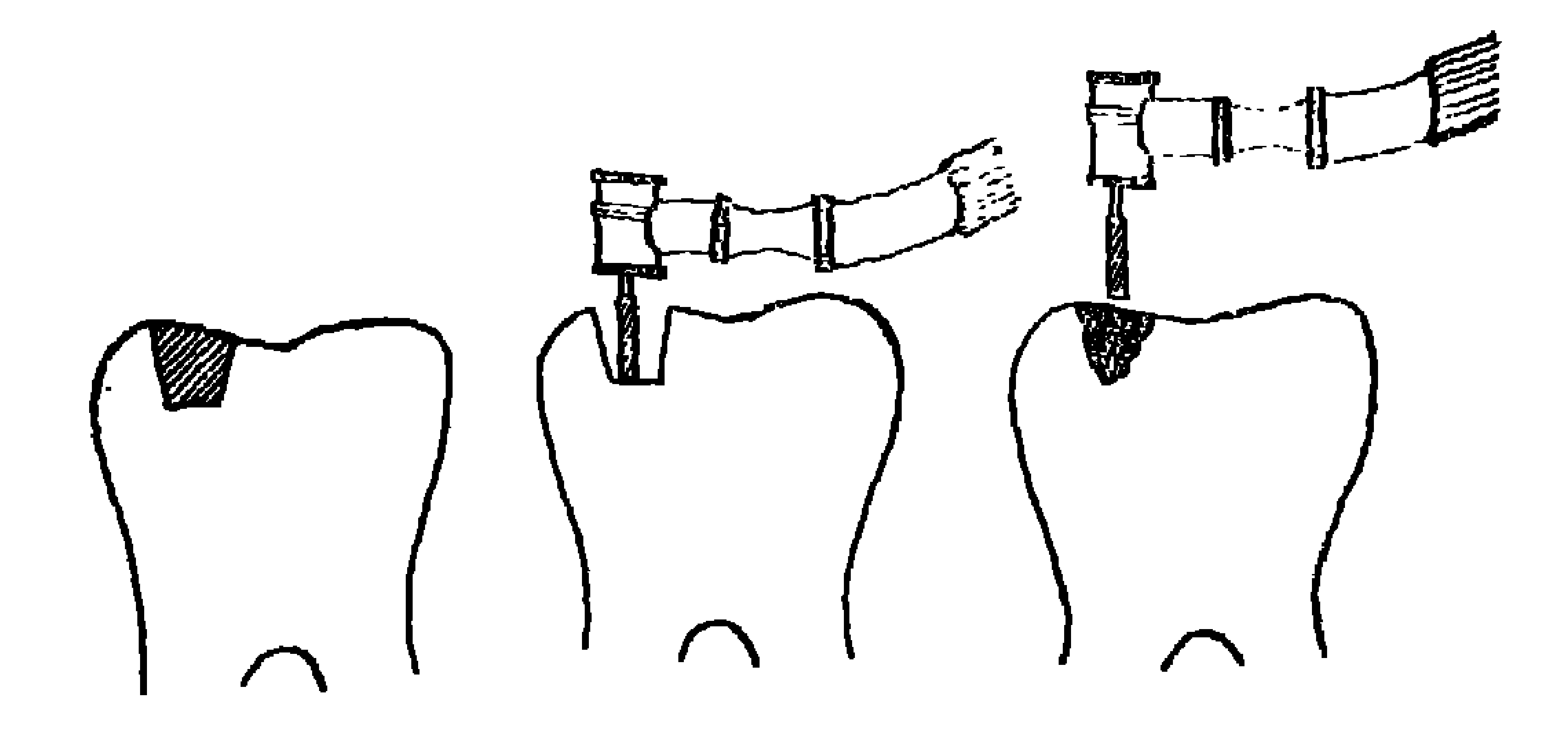
إنك سوف تصمم على أن يكون حشو أسنانك الأمامية يشابه تماماً لون هذه الأسنان . . أليس كذلك ؟

إنك تقول إن شكل هذه الأسنان يعتبر جزءاً مكملا لشكل الوجه كله ولذلك فإن أى حشو ليس له اللون الطبيعى للأسنان الأمامية سوف يصبح ملحوظاً للناس جميعاً وسوف يسبب لى مضايقات شتى وأنا فى غنى عنها .

إن طب الأسنان يا صديقى العزيز قد وفر لك الحشو الذى تبحث عنه ذا اللون المناسب لأسنانك الأمامية .

إن هذا الحشو قد يكون مثلا فى صورة كتلة من صب الصينى (البورسلين) لونها يشبه لون أسنانك الأمامية تماماً بحيث يصعب على أى شخص أن يكتشف أن هناك حشواً فى أحد هذه الأسنان الأمامية .

وقديكون هذا الحشو فى صورةعجينةخاصةتصنع من مسحوق أبيض ومحلول خاص يضاف كل منهما للآخر تمهيداً لحشو أحد أسنانك الأمامية بهذه العجينة التى سوف تعطى لك فى النهاية حشواً أبيض جميلا يبعث السرور إلى نفسك والهدوء إلى قلبك .



إبعاد التسوس — إعداد الفجوة فى الضرس لاستقبال الحشو المناسب — الحشو بعد وضعه فى الضرس

خطوات إبعاد التسوس من الضرس تمهيداً لحشوه بالحشو المناسب

أما فى حالة ضروس المنطقة الخلفية من فمك فإن الأمر سوف يختلف تماماً . إن كل ما يعنينا هو أن يكون حشو هذه الضروس متيناً جداً حتى يستطيع أن يتحمل ضغط مضغ الطعام عليه سنوات طويلة .

إن « الأملجم » هو أوسع أنواع حشو الضروس انتشاراً . إن الناس تسمى هذا الحشو « بلاتين » إن هذا الحشو فى لون الفضة ويتكون من سبيكة من الزئبق والفضة وبضعة معادن أخرى . تخرج مكونات هذه السبيكة معاً حتى تصبح متوسطة الصلابة ثم توضع فى فجوة الضرس بعد إعدادها — ويترك الحشو حتى يتصلب تماماً .

ولذلك فيجب ألا تمضغ لمدة أربع وعشرين ساعة كاملة على جانب الفم الذى يوجد به هذا الحشو حتى يمكن أن يتصلب الحشو تماماً ويصبح متماسكاً متيناً .

وفى أحيان أخرى قد يفضل حشو الضروس الخلفية بالذهب سواء كان هذا الذهب فى صورة حشو أم فى صورة كتلة من الذهب الصب فى شكل فجوة الضرس المتسوس بعد إعدادها .

إن ذلك الذهب ذو قدرة كبيرة على تحمل ضغوط مضغ الطعام خصوصاً عندما تكون الفجوة فى الضرس كبيرة إلى حد أن يصبح «الأملجم» غير صالح لحشو هذا النوع من الفجوات .

وقبل أن يضع الطبيب فى ضرسك أيًّا من هذه الحشوات المعدنية فإنه لا ينسى أبداً — خصوصاً إذا كانت الفجوة فى ضرسك عميقة — أن يضع فى قاع الضرس طبقة عازلة من مادة خاصة تمنع وصول الحرارة أو البرودة إلى عصب الضرس فيما بعد. ذلك لأن الذهب والأملجم موصلان جيدان للحرارة وسوف يسببان اضطرابات شديدة فى لب الضرس إذا لم يوضع فى قاع ذلك الضرس هذه الطبقة العازلة منذ البداية .

ماذا عن حشو جذور الأسنان ؟

لا تظن أن الحشو لا يستعمل إلا لملء الفجوة التى سببها التسوس فى ضرسك . إن هذا الضرس قد يحتاج إلى حشو جذوره

أيضاً . . إن ذلك يحدث عندما يسبب التسوس التهاباً شديداً فى لب الضرس أو عندما يودع هذا اللب الحياة بسبب التسوس القادم نحوه أو عندما يكون هذا التسوس عميقاً إلى حد أن يصل إلى لب الضرس ويلوثه فعلا .

إن إبعاد هذا اللب من ضرسك يصبح أمراً ضرورياً .

إن الذى يحدث عادة هو أن الطبيب يبعد لب الضرس من القنوات التى تتخلل جذور هذا الضرس وينظف هذه القنوات تماماً من كل محتوياتها تمهيداً لوضع حشو خاص تملأ به هذه القنوات .

إن كل ما نريده هو أن تبقى وظيفة الضرس الأساسية وهى قدرته على مضغ الطعام وتحمل ضغوط هذا المضغ .

وفى أحيان أخرى كثيرة قد تمتد المواد المتلوثة من لب الضرس وتذهب إلى العظام المحيطة بمؤخرة جذور الضرس وتحدث تآكلا فيها .

إن الطبيب يستطيع – خصوصاً فى الأسنان الأمامية ذات الجذر الواحد – أن يبعد هذه العظام المريضة المتآكلة وكذلك يبعد جزءاً صغيراً من مؤخرة جذر السنة وذلك بعد أن يزيل لب هذه السنة ويضع حشواً خاصاً فى قناة جذرها .

إنه يفعل كل ذلك لكى تظل أسنانك الأمامية باقية فى فمك تعطى لشكلك طبيعته ولابتسامتك جمالها .

١٠

لماذا تخلع الناس أسنانها ؟

الطابور الطويل الذى يقف أمام قسم الخلع بكلية طب الأسنان يثير يومياً ابتسامتى .. عشرات من الناس . . . خليط عجيب من الناس . . يتدافعون . . . وكل منهم يمسك قلبه بيده ويريد أن يسبق الآخر فى التخلص من أسنانه التالفة .

إن الذى يثير ابتسامتى حقاً هو أن كلاً من هؤلاء المرضى يظن .. — وهو مقبل على خلع إحدى أسنانه — أنه يتمتع بقدر كبير من الشجاعة النادرة .

ولم لا ؟ ! . . .

أليس هو مقبل على فقد ضرس عزيز عليه . . عاش داخل فمه سنوات طويلة يمضغ عليه طعامه ثلاث مرات يومياً ؟ !

وأليس فى استسلامه لطبيب الأسنان أثناء خلع ذلك الضرس قد يعرضه للكثير من الأوجاع والآلام ؟

وأليس فقده لذلك الضرس يعنى أنه قد انسحب نهائياً من بين صفوف الشباب وأنه . . . خلاص . . . قد أصبح واحداً من العجائز الكبار ؟

إنها شجاعة إذن تلك التى تجعل هؤلاء الناس يتدافعون

من أجل خلع أسنانهم . . . ولكن لماذا . . ؟ لماذا يخلع الناس أسنانهم ؟ !

لماذا يخلع الناس أسنانهم ؟

(ا) لتركهم التسوس يتغلغل فى أسنانهم إلى أن يصل إلى العصب .

(ب) وعندما تكون أسنانك مصابة بالبيوريا ... تتآكل العظام المحيطة بهذه الأسنان وتسبب آلاماً يليها الخلع .

(ج) وعندما يكون الضرس بؤرة عفنة تنتقل منها العدوى إلى باقى أجزاء الجسم كله .

الجذور التى فى فمك

اذهب إلى أقرب مرآة بجوارك . . افتح فمك أمام هذه المرآة ثم دقق النظر جيداً داخل هذا الفم .

– هل توجد جذور فى فمك ؟ !

لا تمكث دقيقة واحدة هادئاً إذا اكتشفت جذوراً فى فمك . . اذهب إلى الطبيب قبل أن تكون هذه الجذور بؤرة عفنة .

ماذا تفعل بعد أن تخلع ضرسك ؟

١ – بعد أن تخلع ضرسك يضع لك الطبيب بطريقة خاصة قطعة من الشاس أو القطن على فتحة الجرح الذى يحدث عقب الخلع . أغلق فمك واضغط بين الفكين على قطعة القطن أو الشاش هذه بشدة لمدة نصف ساعة على الأقل . إنها تعمل كسدادة توقف النزيف الذى يحدث عادة عقب الخلع وتساعد على تكون الجلطة الدموية فى ذلك الجرح ، إن هذه الجلطة الدموية هى الغطاء الضرورى الذى يجب أن يحدث فى الجرح عقب خلع كل ضرس .

والنزيف يتوقف عادة وحده عندما تتكون هذه الجلطة الدموية عقب الخلع بفترة وجيزة لا تزيد على بضع دقائق .

٢ – حاول أن تتلافى مضمضة الفم لمدة أربع وعشرين ساعة كاملة من وقت خلع الضرس .

٣ – إذا كان لا يزال يصدر نزيف بسيط من الجرح املأ فمك فى هدوء – دون مضمضة – بماء دافئ مذاب به بعض الملح واتركه فى الفم حتى يبرد ، وبعد ذلك أفرغ الماء من فمك فى هدوء أيضاً واملأه مرة أخرى بكمية من ذلك الماء الدافئ المذاب به بعض الملح . كرر ذلك بضع مرات حتى يتوقف النزيف البسيط تماماً .

أما إذا كان النزيف شديداً ومستمراً فاذهب إلى طبيب

الأسنان على الفور . و إلى أن تستطيع الذهاب إلى ذلك الطبيب أحضر قطعة نظيفة من الشاش وضع فيها بعض الشاى أو البن الناشف واربطهما جيداً بالخيط . اغمس هذه الربطة فى ماء دافئ قليلا ثم ضعها سريعاً على مكان خلع الضرس وضع عليها قطعة أخرى من الشاش أو القطن واضغط على كل ذلك بشدة بين الفكين مدة نصف ساعة على الأقل .

أما إذا حدث نزيف عقب الخلع بأربع وعشرين ساعة فإن السبب فى ذلك هو تلوث الجلطة الدموية وتلفها وتمزقها . لا تنتظر . اذهب إلى طبيب الأسنان على الفور .

٤ ــ قد تصيبك الآلام عقب الخلع بعد انتهاء مفعول المخدر الموضعى . تناول قرصين من الإسبرين أو قرصاً من أحد المسكنات حتى تتوقف هذه الآلام . وهذه الآلام قد تحدث بعد يوم أو بضعة أيام من وقت خلع الضرس . وقد يكون ذلك مصحوباً بطعم ردىء فى الفم . إن السبب فى كل ذلك قد يكون هو تلف الجلطة الدموية وتلوثها . إن زيارة الطبيب تعتبر أمراً ضرورياً لإسكات هذه الآلام والأوجاع التى قد تحدث عقب خلع الضرس .

٥ ــ تلافى لبضعة أيام عقب الخلع تناول الطعام الذى يحتاج إلى مضغ شديد ولا تمضغ طعامك أبداً فى هذه الأيام على جانب الفم الذى يوجد به الضرس المخلوع . ومن المناسب

لك تناول عصير الطماطم أو البرتقال أو الليمون وكذلك اللبن وشربة الخضار مثلا . . وكذلك مضغ اللبان حتى تساعد على زيادة الدورة الدموية فى الفكين وتزيل الصلابة التى قد تحدث فى فمك عقب الخلع .

٦ — لا تضع إصبعك أو لسانك فى الجرح أبداً . ولا تنفخ فى اتجاه ذلك الجرح أو تمص ناحيته إطلاقاً . . إنك لو فعلت ذلك سوف تساعد على تلوث ذلك الجرح وإتلاف الجلطة الدموية فيه وإحداث مضاعفات كثيرة أخرى أنت فى غنى عنها .

٧ — من الضرورى النظافة المستمرة للفم عقب خلع إحدى أسنانك . وإذا استعملت الفرشاة فى تنظيف أسنانك لا تقترب من مكان الخلع أبداً . استعمل فى اليوم التالى عقب خلع ضرسك أحد أنواع المضمضة بضع مرات يومياً حتى يمكن أن تتلافى الرائحة الكريهة التى تصدر عادة من الفم عقب خلع إحدى الأسنان .

والآن . . . هل عرفت ماذا تفعل بعد أن تخلع ضرسك ؟!

١١

أشعة الأسنان ... عين سحرية فى خدمتك !!

هل تعرف أشعة إكس ؟

هل تعرف تلك العين السحرية التى استخدمها الأطباء فى فترات كثيرة من حياتك للكشف على الأجزاء المختلفة من جسمك ؟

أنت لابد قد عجبت طويلا لهذه الأشعة التى لا تراها بعينيك ومع ذلك تستطيع أن تكشف عن خبايا جسدك وأسرار تكوينك .

إن تلك الأشعة العجيبة يمكنها أن تفعل من أجلك الكثير ... تستطيع أن تكشف عن الكسور التى قد تحدث — لا قدر الله — لعظامك وعن الأمراض التى قد تصيب — لا قدر الله — أى جزء من أجزاء جسدك .

تستطيع الأشعة أن تكشف عن قرحة فى المعدة أو حصوة فى الكلى أو اضطراب فى القلب . والأشعة — أيضاً — تستطيع أن تكشف عن كل ما يدور داخل فمك . . . التسوس الذى يكون قد أصاب الأسنان . . . وتآكل العظام المحيطة بالأسنان فى حالة الإصابة بالبيوريا . . والأوضاع الغريبة التى قد يتخذها ضرس العقل المدفون .

وفى مقدور الأشعة أيضاً أن تكشف عن تلك الحراريج التى ترقد فى خبث عند نهايات جذور الأسنان وتعمل فى خطة محكمة كبؤر عدوى تنشر الأمراض فى كل أجزاء جسمك .
وحتى يمكنك أن تعرف كل شيء عن الخدمات التى تستطيع الأشعة أن تقدمها لك لتحافظ على صحة أسنانك إليك عشرة أسئلة وأجوبة عن أشعة الأسنان . . . تلك العين السحرية التى تعمل فى خدمتك .

(س) هل يستطيع طبيب الأسنان أن يشخص أمراض الفم والأسنان تشخيصاً دقيقاً دون استعمال أشعة إكس ؟

(ج) كلا . . إن هذا ليس فى استطاعته . . . إنه إن فعل ذلك سوف يكون كمن يحاول أن يرسم صورة جميلة وهو جالس فى حجرة مظلمة . إن صور الأشعة هى وحدها التى تستطيع أن تبدد الظلام الذى يحيط بطبيب الأسنان وهو يحاول أن يكون دقيقاً فى تشخيص الأمراض التى تصيب أسنان مريضه .

(س) لماذا يعتبر وجود صور الأشعة ضرورياً عند الكشف على أسنان المريض ؟

(ج) لا يمكن أن يعتبر الكشف على أسنان المريض كاملا إلا إذا صحب ذلك صوراً بالأشعة للأسنان التى يشكو منها ذلك المريض . إن صور الأشعة تكشف عن مدى تآكل العظام المحيطة بالأسنان (البيوريا) وعن الحراريج أو الأسنان المدفونة فى الفلق وكذلك عن تسوس الأسنان فى مراحله المختلفة وخاصة

فى تلك المناطق من الأسنان التى لا تستطيع أدوات طبيب الأسنان الكشف عنها .

(س) ما هى أهمية الكشف الشامل بالأشعة على الأسنان ؟

(ج) لقد أصبح الكشف الشامل بالأشعة هو القاعدة الأساسية لتشخيص وعلاج أمراض الأسنان. وليس هذا فقط ، بل إن الأشعة اليوم تقوم بدور فعال فى الوقاية من هذه الأمراض حيث يمكن للأشعة اكتشاف أمراض الأسنان وهى لا تزال فى مراحلها الأولى وبذلك يمكن التحكم فى هذه الأمراض والوقاية من زيادة شرورها .

ويصبح الكشف الشامل بالأشعة على أسنان المريض ذا أهمية قصوى فى حالات المرضى الذين يشكون من أمراض عامة فى الجسم ، ويريد أطباء الأمراض الباطنة التأكد من خلو أفواه هؤلاء المرضى من البؤر العفنة إذ لا يمكن التأكد من هذا بالمرة دون اللجوء إلى الكشف الشامل بالأشعة على أسنان المريض . ولذلك فإن الكشف الشامل بالأشعة على الأسنان يعتبر ضرورة قصوى فى حالات المرضى المصابين بالروماتيزم — السكر — أمراض العيون المزمنة — أمراض الجلد والأذن والأنف والحنجرة . . . إلخ .

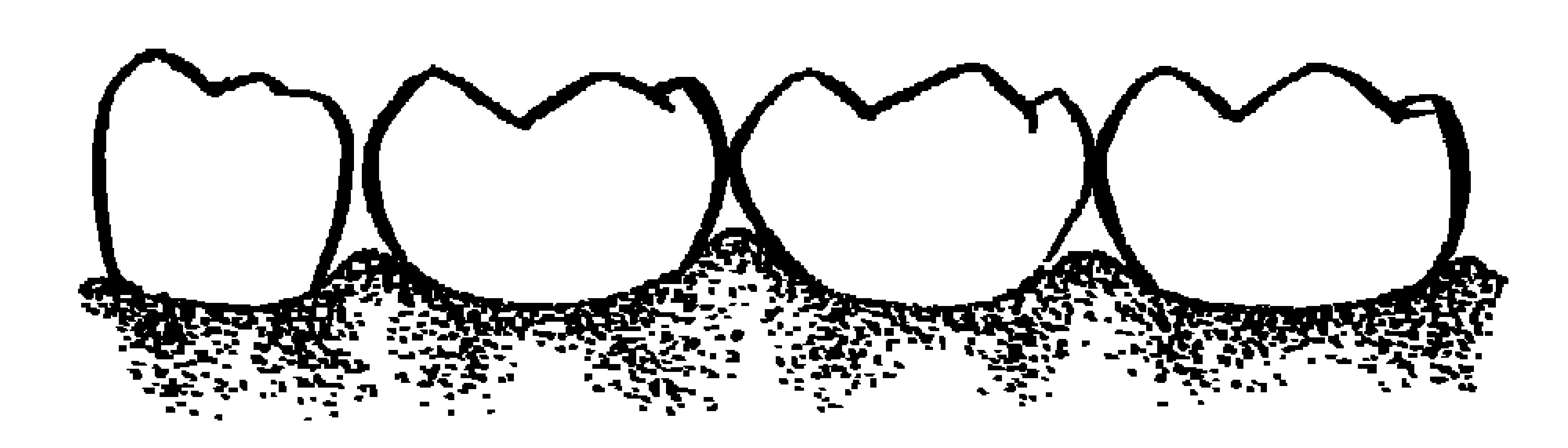
(س) هل من الضرورى الكشف الشامل على الأسنان بالأشعة فى فترات محددة من حياة الإنسان ؟

(ج) نعم هذا ضروري جداً . ذلك لأن أغلب أمراض الأسنان من النوع المزمن الذى لا يمكن اكتشافه إلا فى وقت متأخر بعد أن يكون قد توغل إلى حدود بعيدة وسبب للمريض الأوجاع والآلام .

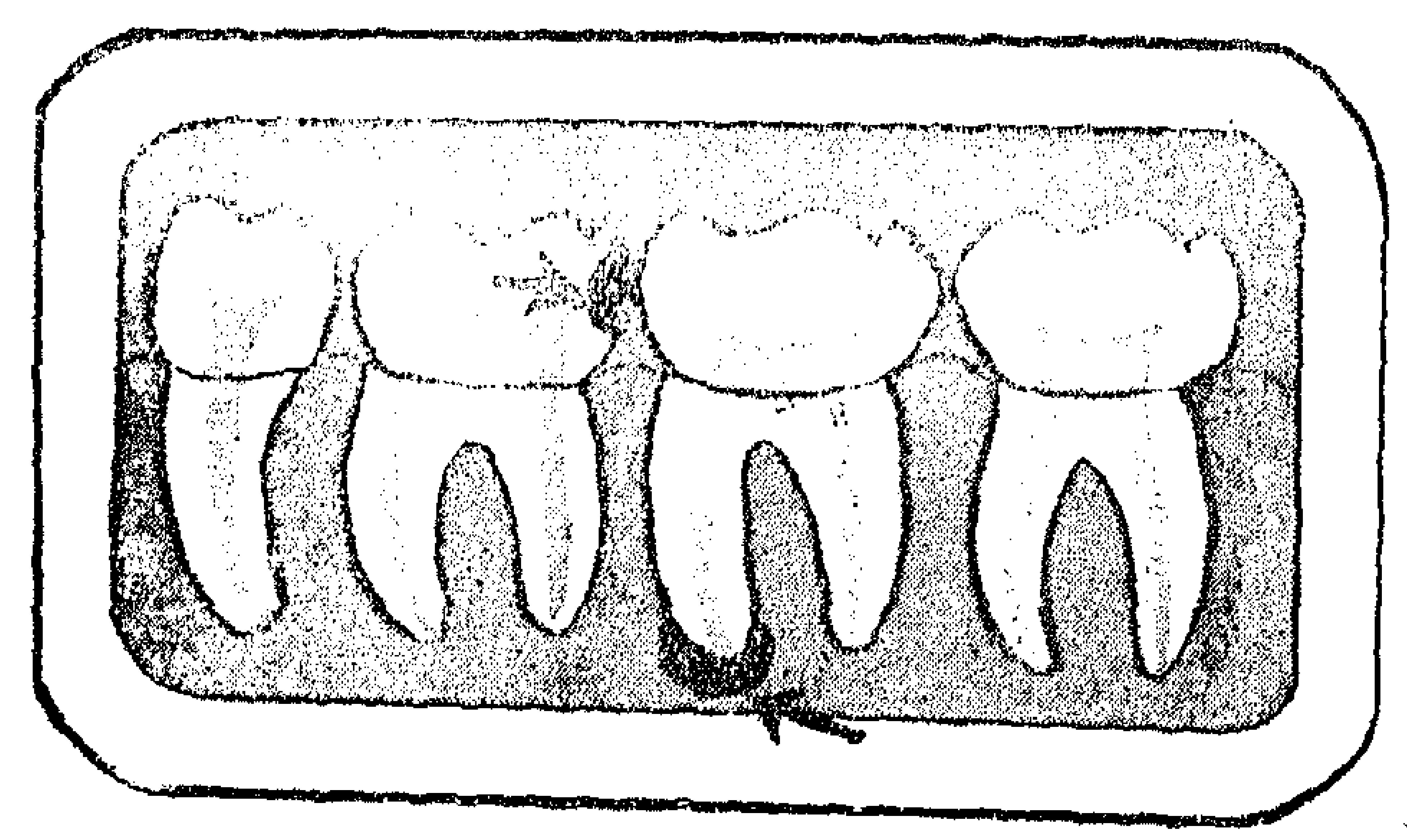
ولذلك فإنه من الضرورى للشخص العادى أن يكشف بالأشعة على أسنانه كشفاً شاملاً كل ثلاث سنوات وذلك حتى يمكنه أن يعرف كل التغيرات التى حدثت فى تلك الأسنان أثناء هذه الفترة وهى لا تزال فى مراحلها الأولى ، ويوقفها قبل أن تصل إلى مراحل خطيرة تؤدى إلى أن يفقد الشخص أسنانه واحدة وراء الأخرى .

(س) ما هو فيلم الأشعة المزدوج ؟

(ج) يعتبر هذا النوع من أفلام الأشعة ذا أهمية قصوى إذ أنه يقوم بدور فعال جداً فى الكشف على التسوس الذى يصيب جوانب الضروس وخاصة فى حالات التسوس التى لا تستطيع أدوات طبيب الأسنان أن تساعده فى اكتشافها .



شكل الأسنان بالعين المجردة



شكل الأسنان فى فيلم الأشعة وهو يكشف عن تسوس فى جانب أحد الأضراس وخراج عند نهاية جذر ضرس آخر .

يستطيع فيلم الأشعة المزدوج أن يحدد — فى دقة بالغة — كمية العظم المتآكلة فى حالات البيوريا بطريقة أفضل من فيلم الأشعة العادى .

(س) هل صحيح أنه من الضرورى الكشف بالأشعة على فك المريض الذى خلع بعض أو كل أسنانه وذلك قبل البدء فى عمل التركيبات الصناعية له ؟

(ج) نعم — هذا صحيح جداً . لقد ثبت فى العديد من الحالات وجود جذور أو بؤر عفنة أو ضروس مدفونة . . . إلخ فى أفواه الكثير من المرضى ، وذلك عقب صناعة أطقم الأسنان لهم سواء كانت تلك الأطقم جزئية أو كاملة . إن وجود أى من هذه الأشياء فى فم المريض يسبب العديد من الأوجاع والآلام وتجعل

استعمال المريض لأطقم الأسنان مستحيلاً .

ومن الضروري علمياً وعملياً الكشف بالأشعة على تلك المناطق من الفك التي خلع منها الأسنان وذلك قبل عمل التركيبات الصناعية للتأكد من عدم وجود أي من هذه الجذور أو الضروس المدفونة أو البؤر العفنة . . .

(س) هل يقتصر عمل أخصائي أشعة الفم على الكشف بالأشعة على الأسنان من داخل الفم فقط ؟

(ج) كلا . إن ميدان تخصص أشعة الفم أوسع من ذلك كثيراً . إن أخصائي أشعة الفم يستطيع أن يقوم بإعداد كل أفلام الأشعة الخاصة بالرأس والفكين في الحالات التي لها صلة بأمراض الفم والأسنان مستعملا لذلك أفلام أشعة من خارج الفم . وبذلك يمكنه أن يشخص ما يشكو منه المريض مستعملا بذلك كل الأنواع الضرورية من أفلام الأشعة . .

والآن . . . أرأيت ماذا يمكن أن تفعل أشعة الأسنان — تلك العين السحرية — من أجلك ؟

١٢

كوبرى .... فى .... فمك ! !

هل تتصور هذا ؟

هل تتصور أن يقام كوبرى . . داخل فمك ؟

أنت بعد أن خلعت بعض ضروسك التالفة أخذت تعانى من عدم القدرة على مضغ الطعام بعد أن فقدت تلك الضروس العزيزة عليك ، فتذهب إلى الطبيب شاكياً .

ويرد عليك الطبيب على الفور والابتسامة العريضة تعلو وجهه إن أفضل شيء لك هو تركيب كوبرى . . . فى . . . فمك !!

وظهرت علامات الدهشة على وجهك وأخذت تتساءل : أركب كوبرى داخل فمى ؟ ! . . يا خبر . . . كوبرى طويل عريض . . . أنا عايز يا دكتور أركب ضروس بدل اللى انخلعت . . . ضروس صناعية فقط . . . مش كوبرى .

وفى ابتسامة أخرى عريضة قال لك الطبيب إن الكوبرى ما هو إلا أسنان صناعية ، إن هذا الكوبرى أفضل أنواع تلك الأسنان الصناعية بالنسبة لك .

إن هذا الكوبرى يا عزيزى ليس إلا أسناناً صناعية

متينة . . جميلة . . سوف تزيل كل متاعبك فى مضغ الطعام وتعيد إلى أعصابك هدوءها .

لماذا يجب أن تستعمل أسناناً صناعية ؟ !!!

إذا كنت يا صديقى تريد المحافظة على بقية أسنانك فى حالة جيدة وعلى أنسجة فمك فى حالة سليمة وإذا كنت ترغب فى ألا تنهار هذه الأسنان الباقية وألا تتعرض أنسجة فمك للخطر يجب أن تفكر جيداً فى تركيب أسنان صناعية، إن هذه الأسنان الصناعية سوف تحميك من متاعب كثيرة أنت فى غنى عنها.. وترفع عنك أخطاراً لا أظن أنك ترغب فى التعرض لها.

ماذا يحدث إذا لم تستعمل أسناناً صناعية ؟

عندما تفقد ضرساً من أضراسك وتترك مكانه خالياً عاماً وراء الآخر فلا تظن أن كل شيء يسير على ما يرام داخل فمك .

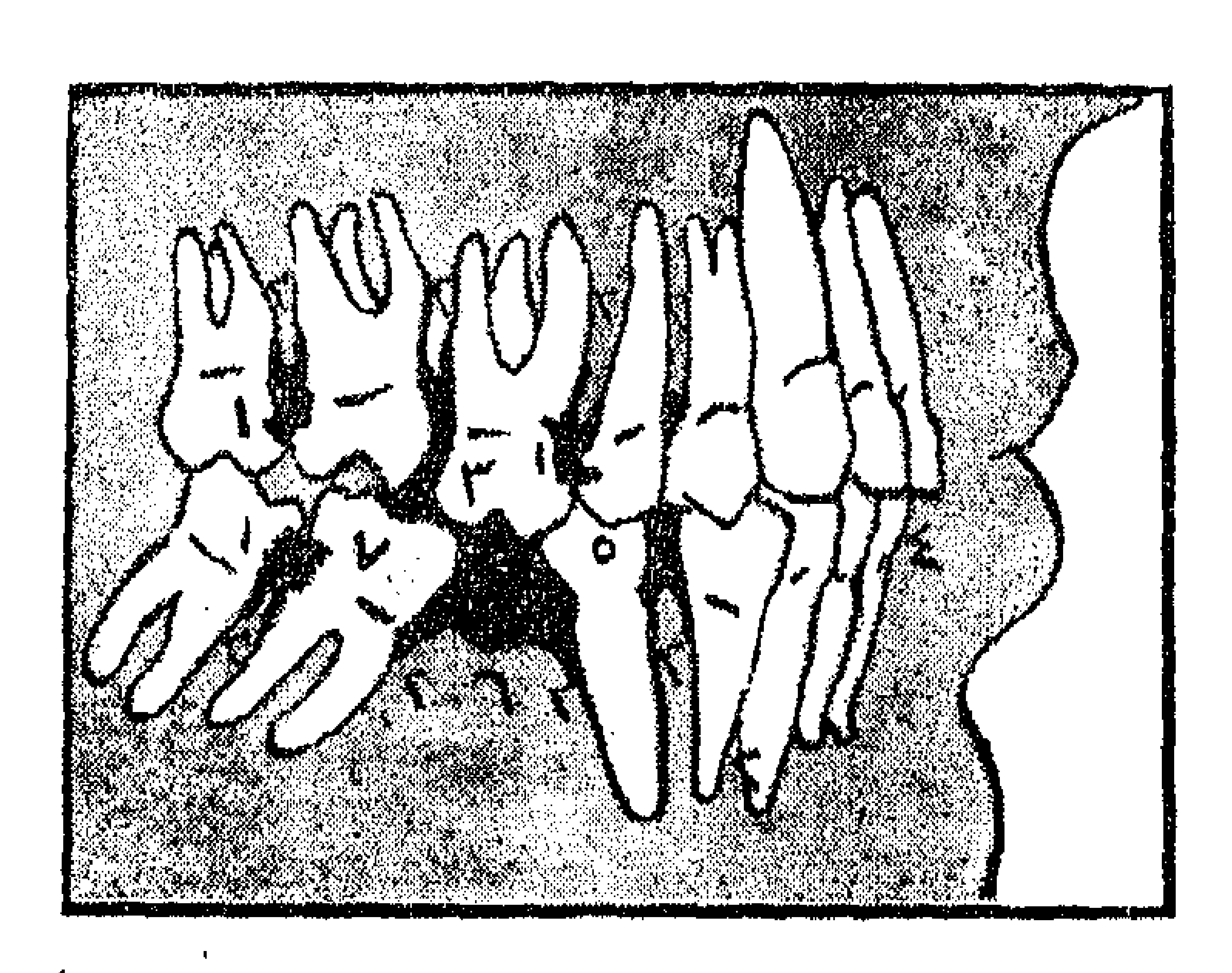
إن توازن القوى بين أسنان الفك العلوى وأسنان الفك السفلى سوف تضطرب اضطراباً شديداً عقب فقدك لذلك الضرس .

إن أسنان كل فك تضغط عادة على أسنان الفك الآخر أثناء مضغ الطعام ضغوطاً طبيعية تمتص بواسطة الأنسجة الرقيقة التى تربط بين جذور هذه الأسنان وعظام الفك المحيطة بها .

والذى يحدث عندما تفقد أحد أضراسك أن الضغوط التى كانت توجه تجاه ذلك الضرس المفقود سوف توجه حتماً تجاه الضروس المجاورة له .

وتكون النتيجة أن هذه الضروس سوف تجد نفسها أثناء مضغ الطعام هدفاً لضغوط شديدة لا تستطيع أن تستمر فى تحملها أبداً .

إن هذه الضروس سوف تنوء يوماً بسبب تلك الأحمال الشديدة التى لا طاقة لها بها . إن النسيج الرقيق الذى يربط بين جذور تلك الأسنان وعظام الفك المحيطة بها سوف يتمزق تدريجيًّا . وعظام الفك المحيطة بالأسنان نفسها سوف تتآكل



النتائج المتوقعة لخلع ضرس من الأضراس مع ترك مكانه خالياً دون شغله بأسنان صناعية .

١ — تسوس الأسنان
٢ — تآكل فى العظام المحيطة بالأسنان .
٣ — الضرس المواجه للضرس المخلوع يخرج من مكانه تدريجياً .
٤ — المكان الخالى عقب خلع الضرس .

رويداً رويداً . وكل هذا ليس إلا بداية صغيرة لطريق طويل سوف يجعل أسنانك في النهاية تنهار تماماً .

إن الضروس المجاورة للضرس المخلوع سوف تتحرك تجاه مكان الضرس المخلوع بل سوف تتباعد مما يؤدى إلى تجمع فضلات الطعام فيما بينها إلى حد أن إصابة هذه الضروس بالبيوريا يصبح أمراً مؤكداً .

وليس هذا فقط بل إن الضرس الذى كان يواجه الضرس المخلوع فى الفك الآخر سوف يستطيل ويتحرك تجاه الفراغ الموجود الذى كان يشغله الضرس المخلوع ، ذلك لأن هذا الضرس لا يجد من يقف فى مواجهته ويمنعه من التحرك فى ذلك الاتجاه أبداً . وتكون النتيجة أن يفقد ذلك الضرس اتصاله بالضرسين المجاورين وهذا يؤدى إلى أن تتجمع فضلات الطعام فيما بينهما وتتكون جيوب حول جذور ذلك الضرس وتتآكل العظام المحيطة بتلك الجذور . وهذا يؤدى إلى أنك سوف تفقد ذلك الضرس أيضاً فى النهاية .

إنها أخطار كثيرة إذن تلك التى يتعرض لها من يفقد بعض أسنانه الطبيعية ولا يركب أسناناً صناعية بدلاً منها تقوم مقامها وتحمل مسئوليتها كاملة . .

والآن . . .

ماذا تختار . . .؟

« كوبرياً . . . أم . . . طقماً جزئياً ؟ »

عندما ترغب فى تركيب أسنان صناعية بدلاً من تلك التى فقدتها من أسنانك الطبيعية . . ماذا تفضل « كوبرياً » . . . أم . . . « طقماً جزئياً » ؟

إنى أظن أنك سوف تفضل على الفور . . . الكوبرى . . . ذلك لأن هذا الكوبرى ثابت دائماً فى الفم وحجمه صغير وشكله طبيعى ومن السهل عليك أن تتعود على وجوده فى فمك .

إن الكوبرى يستعمل فى الفم بدلاً من سنة أو اثنتين أو ثلاث على الأكثر من أسنانك، ذلك لأن الكبارى عادة تحمل بواسطة الأسنان الطبيعية المجاورة التى توجه إليها الضغوط أثناء مضغ الطعام على هذا الكوبرى .

وهذه الأسنان الطبيعية المجاورة من الجانبين لا تستطيع أن تتحمل ضغوطاً توجه لأكثر من سنة أو اثنتين أو ثلاث من أسنانك .

وكبارى المنطقة الأمامية من فمك تكون عادة أهم صفاتها أنها تعيد إلى شكلك طبيعته، أما كبارى المنطقة الخافية من فمك فإنها يجب أن تكون من المتانة إلى حد أن تتحمل الضغط المتوالى عليها أثناء مضغ الطعام ثلاث مرات يومياً .

والكبارى عموماً يصنع بعض أجزائها من الذهب أو من صلب لا يصدأ وتصنع الأجزاء الباقية من البلاستيك (الأكريل) . إلا أن بعض الكبارى التى تصنع فى الأجزاء الخلفية من الفم تكون كلها من الذهب حتى تستطيع أن تتحمل الضغط عليها

أثناء مضغ الطعام .

أما إذا كنت قد فقدت من أسنانك عدداً كبيراً أو إذا كانت أسنانك الطبيعية المجاورة للمناطق الخالية من الأسنان فى فمك لا تستطيع أن تتحمل الضغوط الشديدة التى توجه عادة لمثل هذه الأسنان عند استعمال الكبارى فإنى أفضل لك أن تستعمل طقماً جزئياً . . . إن هذا الطقم الجزئى ما هو إلا طقم صغير : يتكون من عدد من الأسنان الصناعية تماثل تلك التى فقدتها من أسنانك الطبيعية . وهذا الطقم الجزئى يصنع عادة من البلاستيك الذى تخرج منه أجزاء معدنية (مشابك) تحيط بالأسنان المجاورة حتى يمكن أن يثبت ذلك الطقم الجزئى فى مكانه أثناء الكلام أو مضغ الطعام مثلاً . وأثناء مضغ هذا الطعام توجه ضغوط ذلك المضغ ليس على الأسنان الطبيعية المجاورة فقط ولكن على اللثة وعظام الفك التى يرقد عليها الطقم الجزئى .

ومن السهل عليك أن تخرج الطقم الجزئى من فمك لتنظيفه ثم تعيده ثانية .

والأطقم الجزئية تفضل عادة فى حالة صغار السن — قبل سن الواحدة والعشرين — وكذلك فى حالة مرضى السكر أو أولئك المصابة أسنانهم بمرض البيوريا

كيف تستعمل أسنانك الصناعية ؟

أنت فى حاجة إلى كل صبرك وهدوء أعصابك حتى يمكن أن تتعود على استعمال طقم أسنانك الجزئى .

انتظر حتى تمر فترة تعودك عليها ذلك الطقم الجزئى ويصبح فى مقدورك فى النهاية استعماله فى راحة كاملة .

فإذا شعرت فى البداية أن هناك جسماً غريباً ضخماً فى فمك وأنك . . . متضايق ... فلا تمد يدك وتخرج ذلك الطقم من فمك وترفض استعماله بالمرة .

وإذا كان من الصعب فى الأيام الأولى أن تمضغ طعامك وهذا الطقم الجزئى داخل فمك لا تظن أن الصعوبة التى تجدها أثناء مضغك للطعام على هذا الطقم سوف تستمر طويلاً . . إنها مؤقتة فقط . . تناول طعامك فى أجزاء صغيرة وامضغ فى بطء وهدوء فى مدة طويلة وتلافى قضم الطعام فى هذه الأيام الأولى بالأسنان الصناعية الأمامية .

وإذا كنت تشعر أن ذلك الطقم الجزئى يمنعك من الكلام فى وضوح ويجعل نطقك للألفاظ غريباً عليك لا تردد فى الاستمرار فى استعمال ذلك الطقم حتى يصبح كلامك واضحاً ونطقك للألفاظ سليماً بعد بضعة أيام قليلة .

ونصيحتى إليك أن تستعمل ذلك الطقم الجزئى ليلاً ونهاراً فى الأيام الأولى حتى يمكن أن تكيف وتتلاءم أنسجة فمك سريعاً

على ذلك الضيف الجديد الذى جاء بينها .

وإذا أصابتك الآلام عقب استعمالك لذلك الطقم الجزئى أو لاحظت وجود أى التهاب أو قروح فى فمك أو إذا استمرت طويلاً الصعوبة فى الكلام أو مضغ الطعام لا تتردد فى الذهاب إلى طبيب الأسنان فوراً .

كيف تعنى بأسنانك الصناعية ؟

نظف أسنانك – الكوبرى من بينها – بالفرشاة والمعجون عقب كل وجبة من وجبات الطعام حتى يمكن أن تحافظ على أسنانك الطبيعية الباقية سليمة .

أما إذا كنت تستعمل طقماً جزئياً ، أو طقماً كاملاً فيجب أن تخرج ذلك الطقم من فمك عقب كل وجبة من وجبات الطعام وتنظفه جيداً بالماء العادى والصابون مستعملاً فرشاة ذات شعيرات خشنة .

ويجب أن يكون ذلك التنظيف بعناية شديدة حتى لا تتلف الأجزاء المعدنية المثبتة فى ذلك الطقم الجزئى أو الخارجة منه .

ويحسن أن يكون ذلك التنظيف فوق منشفة أو وعاء متوسط الحجم به بعض الماء حتى لا ينكسر الطقم إذا سقط من بين يديك أثناء تنظيفه .

ولا تستعمل أبداً فى تنظيف ذلك الطقم الجزئى ماء ساخناً أو أية مواد كيمائية غير معروف وظيفتها تماماً حتى لا يتلف الطقم نتيجة لذلك .

وعند النوم ضع طقم أسنانك الجزئى — بعد تنظيفه — فى كوب خاص به بعض الماء المضاف إليه بضع قطرات من إحدى المواد التى تستعمل فى مضمضة الفم . إن هذا هو الوسيلة التى تجد بها فى الصباح طقم أسنانك الجزئى نظيفاً سليما ذا رائحة مقبولة ترتاح إليها نفسك .

١٣
كيف تحمى نفسك من أمراض الفم والأسنان ؟

لا يوجد إلا طريق واحد . إنه اتباع الوسائل الصحيحة للمحافظة على صحة الفم . إن أمراض الفم والأسنان — غالباً — مزمنة . تنمو فى بطء شديد يوماً وراء الآخر حتى تستفحل وتصبح فى النهاية شديدة الخطر . ولذلك فإن الوقاية منها لا تتأتى إلا بالتعود على عادات يومية معينة لا تسمح بوجود هذه الأمراض أبداً.

ولكن . . . أولاً . . . كيف تتعرض صحة الفم للخطر ؟

فضلات الطعام

لا تظن — بعد أن تتناول طعامك — أن الماء والصابون وحدهما يكفيان لإبعاد كل فضلات الطعام من فمك . إن الكثير من هذه الفضلات — غالباً — يتبقى بين أسنانك وعلى أسطحها المختلفة . لابد أنك قد جربت قطع اللحم الصغيرة عندما تنحشر بين أسنانك وفتافيت الخبز والأرز والمكرونة عندما تنتشر هنا وهناك على أسطح أضراسك . . إن كل فضلات الطعام هذه تعرض صحة الفم للخطر .

إن تسوس الأسنان يحدث عندما تعمل الميكروبات الموجودة فى الفم على فضلات المواد النشوية والسكرية وتنتج حامضاً مركزاً يصنع لك تسوس الأسنان بكل متاعبه وآلامه . وإن التهابات اللثة والرائحة الكريهة التى تصدر من الفم والبيوريا وسلسلة أخرى طويلة من أمراض الفم والأسنان لا تحدث إلا بمساعدة فضلات الطعام .

فما الذى إذن يجعلك تسمح ببقاء فضلات الطعام هذه فى فمك؟ ولماذا لا تلجأ — عقب كل وجبة — إلى فرشاة الأسنان لتبعد بها كل فضلات الطعام من فمك ؟

الرواسب الجيرية

ليست فضلات الطعام وحدها هى التى تعرض صحة الفم للخطر . إن الرواسب الجيرية تصنع ذلك أيضاً . هذه الرواسب الجيرية تترسب من لعاب الفم على أسنانك دائماً . إنها قد تترسب على ضرس واحد فقط أو مجموعة أضراس أو على أسنان الفم كله .

إنك من الممكن أن ترى هذه الرواسب الجيرية على أسنانك بالعين المجردة ذلك لأنها تترسب على الجزء الظاهر من الأسنان فى الفم .

وفى البدء تكون هذه الرواسب الجيرية ناعمة تحتاج من ١٢ إلى ٢٤ ساعة حتى تصبح صلبة . وطبعاً تزداد صلابتها من

يوم إلى يوم ومن شهر إلى شهر . إن تلك الرواسب الجيرية حتى وهى لا تزال ناعمة لا يمكن إبعادها بمجرد المضمضة بالماء مثلاً . إن استعمال فرشاة الأسنان ضرورة لازمة لإبعاد هذه الرواسب الجيرية . إن ذلك يحدث إذا استعملنا فرشاة الأسنان مرتين يومياً على الأقل . ذلك لأن هذه الرواسب الجيرية بعد الاثنتى عشرة ساعة الأولى من ترسبها يصبح من الصعب إبعادها بفرشاة الأسنان ولا يمكن هذا إلا لطبيب الأسنان وحده . إنه يكحتها من مكانها بآلات خاصة .

إنك إذا نظرت فى المرآة إلى أسنانك جيداً سوف تجد هذه الرواسب الجيرية كثيرة جداً على أسطح الضروس العليا الخلفية من ناحية الخد وكذلك على أسطح الأسنان السفلى الأمامية من ناحية اللسان. ولأنه قريب من هاتين المنطقتين توجد فتحات الغدد اللعابية حيث يفرز اللعاب ويترسب منه تلك الرواسب الجيرية .

وهناك نوع من الرواسب الجيرية متوسط الصلابة ويلتصق بشدة بالأسنان ولا يمكن إبعاده بالفرشاة أبداً . ولكن من الممكن للطبيب أن يكحته من مكانه بسهولة .

وهناك رواسب أخرى توجد على أسطح الأسنان المختلفة . وتتكون من بكتيريا الفم وفتافيت الطعام وكذلك من مواد تترسب من اللعاب. إن كل تلك الرواسب التى ذكرتها لك بكل أنواعها

المختلفة تثير اللثة وتسبب التهابها وقد يستفحل هذا الالتهاب ويجعلك بعد شهور أو سنوات تفقد أسنانك واحدة وراء الأخرى .

فرشاة الأسنان هى الحل الوحيد

إن هذه الفرشاة سوف تنظف الأسنان جيداً وتقلل من احتمال تسوسها وتجعل شكل هذه الأسنان جميلاً وجذاباً . كما أنها تحدث التدليك اللازم لتقوية اللثة وتزيد الدورة الدموية فيها وبذلك يمنع احتمال حدوث الالتهابات فى هذه اللثة . وتعرية جذور الأسنان وبذلك تصبح هذه الأسنان حساسة ومؤلمة جداً .

إن استعمال فرشاة الأسنان استعمالاً خاطئاً قد يصيب الأسنان واللثة إصابات بالغة خصوصاً إذا استعملت القسوة فى تحريك الفرشاة — كأن تحدث تسلخات وجروح فى اللثة وهذه الإصابات قد تزمن .

ولا تظن أن معنى هذا أنه يجب أن تستعمل فرشاة الأسنان بطريقة سريعة خاطفة . . إن هذه الطريقة لها عيوبها أيضاً .

إن مجرد استعمالك لفرشاة الأسنان بهذه الطريقة السريعة مرة أومرتين فى اليوم لا يعنى أبداً أنك تستفيد من هذا الاستعمال

إنك بهذه الطريقة لا تبعد أبداً من فمك كل فضلات الطعام وكل الرواسب الجيرية الناعمة وتكون النتيجة أنه لا يوجد

فرق كبير بينك وبين الذى لا يستعمل فرشاة الأسنان أبداً .

إذن . . . بعد كل هذا . . . ما هى الطريقة الصحيحة لاستعمال فرشاة الأسنان ؟

كيف تستعمل فرشاة الأسنان ؟

إن هناك أنواعاً ثلاثة من فرش الأسنان . هناك فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة يفضل استعمالها مثلاً للذين يشكون من التهاب اللثة . وهناك فرشاة أسنان ذات شعيرات متوسطة الخشونة وتفضل فى الأحوال العادية . وأخيراً هناك فرشاة أسنان ذات شعيرات خشنة وتفضل فقط للذين يملكون لثة قوية قادرة على تحمل خشونة شعيرات هذه الفرشاة .

إن تنظيفك لفمك بفرشاة الأسنان بعد زيارتك لطبيب الأسنان يصبح ذا فائدة كبيرة ذلك لأن الفم قد أعد إعداداً مناسباً قبل استعمالك لهذه الفرشاة .

والآن . . . ما هى الطريقة الصحيحة لاستعمال فرشاة الأسنان ؟

الطريقة الصحيحة لاستعمال الفرشاة

- أحضر فرشاة أسنانك جافة .
- اغسلها جيداً بالماء الدافئ

• ضع على شعيراتها بعضاً من معجون الأسنان .
إننا عادة ننظف أسنان الفك العلوى أولاً ونبدأ ذلك من الجانب الأيسر من الفم فننظف أسطح الضروس العليا من ناحية الخد .

• ضع فرشاة الأسنان فى تلك المنطقة من الفم بحيث يكون جانبها مرتكزاً على اللثة وبحيث يكون اتجاه أطراف شعيراتها إلى أعلى ثم حرك الفرشاة إلى أسفل على اللثة أولاً ثم على الأسنان كأنك تريد أن تشد اللثة وتغطى بها الأسنان .

• أعد الحركة السابقة الذكر بضع مرات فى اتجاه واحد فقط إننا بذلك نريد ألا تعمل فرشاة الأسنان ضد اللثة حتى لا تجعل هذه اللثة — بمرور الزمن — تنحسر من على الأسنان وتتعرى جذور هذه الأسنان وتحدث مضاعفات لا حد لها .

• نظف بهذه الطريقة أسطح أسنان الفك العلوى من ناحية الخدود والشفاه . ابدأ من الجانب الأيسر الفم وانته عند الجانب الأيمن منه .

• ولتنظيف أسنان الفك السفلى ابدأ من الجانب الأيمن من الفم . ضع فرشاة الأسنان بحيث يرتكز جانبها على اللثة وبحيث يكون اتجاه أطراف شعيراتها إلى أسفل .

• حرك الفرشاة على اللثة أولاً ثم على الأسنان من أسفل إلى أعلى بضع مرات كأنك هنا أيضاً تريد أن تجذب اللثة وتغطى بها الأسنان .

● بنفس القواعد التى ذكرتها لك سابقاً بالنسبة لأسنان كل من الفكين على حدة نظف أسطح الأسنان العليا والسفلى من ناحية سقف الحلق واللسان .

● نظف بعد ذلك — بتحريك الفرشاة بشدة — الأسطح الباقية من ضروس الفكين . إنها أسطح المضغ . إن تلك الأسطح بها الكثير من الحفر والتجاويف ولذلك فيجب أن تبعد كل فضلات الطعام المتجمعة فى تلك الحفر والتجاويف.

● مضمض فمك عقب ذلك بالماء عدة مرات .

● اغسل الفرشاة جيداً ثم ضعها على اللسان وحركها بضع مرات فى اتجاه واحد إلى الخارج . إنك بذلك تنظف اللسان وتبعد كل المواد المتراكمة عليه .

● اغسل بعد ذلك فرشاة الأسنان جيداً بالماء الدافئ والصابون واتركها تجف فى الهواء الطلق أو تحت أشعة الشمس إن أمكن ذلك . لا تستعملها أبداً مرة أخرى إلا بعد أن تجف تماماً .

إن تنظيف الأسنان بالفرشاة يجب أن يكون عادة متبعة عند كل الناس عقب كل وجبة من وجبات الطعام . إن ذلك التنظيف فى كل مرة يجب أن يستغرق دقيقتين على الأقل ولا أهمية مطلقاً إذا كنت تبدأ تنظيف أسنان الفك العلوى أو أسنان الفك السفلى أولاً أو إذا كنت تبدأ فى الفم من ناحية اليسار أو من ناحية اليمين ولكن الأهمية الكبرى فى أن تتبع القواعد

التى ذكرتها لك لتحريك فرشاة الأسنان ولا تحرك هذه الفرشاة ضد اللثة أبداً .

ماذا عن معجون الأسنان ؟

لا تصدق أن أى معجون من معاجين الأسنان له أى وظيفة علاجية لأى مرض من أمراض الفم والأسنان . إن كل ما تصنعه معاجين الأسنان هى أنها تساعد الفرشاة فى عملية التنظيف وتجعل هذه العملية نفسها محببة للنفس بما تحتويه تلك المعاجين من مواد ذات رائحة وطعم مقبولين .

لاحظ عنـــد اختيارك لمعاجين ومساحيق الأسنان أن تكون هذه المعاجين والمساحيق . . ناعمة . إنها إن كانت خشنة سوف تحدث تآكلا فى ميناء الأسنان .

وتذكر دائماً أن فرشاة الأسنان عندما تستعمل بطريقة صحيحة تعتبر أهم عامل فى تنظيف الأسنان حتى بدون أى معجون أو مسحوق من معاجين أو مساحيق الأسنان .

إبعاد فضلات الطعام من بين الأسنان

بعد أن تتناول طعامك لابد أنك تلاحظ كثيراً أن قطع اللحم الصغيرة و بقايا الطعام تنحشر بين أسنانك.قبل أن تستعمل فرشاة الأسنان أبعد هذه الفضلات من بين أسنانك أولا .

استعمل لذلك أعواد الخلال أو الأعواد الخشبية الخاصة بذلك والتى تسمى مسلكات الأسنان أو خيط الحرير Dental floss الذى يباع فى بعض الصيدليات .

استعمل هذه الوسائل برفق وعناية كاملتين حتى لا تجرح الجزء الحرمى من نسيج اللثة الذى يوجد بين كل سنة وأخرى .

طريق الوقاية . . . فى سطور

حتى يمكن أن تحمى نفسك من أمراض الفم والأسنان اتبع النصائح التالية :

١ - قلل فى طعامك دائماً من المواد النشوية والسكرية وأكثر من الفواكه والخضراوات . وخصوصاً عند نهاية كل وجبة من وجبات الطعام . إن هذه الفواكه والخضراوات تساعدك على تنظيف الأسنان وتقوية اللثة .

٢ - بعد انتهاء تناولك من طعامك أبعد فضلات الطعام المتبقية بين أسنانك بأعواد الخلال أو الأعواد الخشبية أو الخيط الحريرى .

٣ - استعمل فرشاة ومعجون الأسنان عقب كل وجبة من وجبات الطعام وخصوصاً عقب وجبتى الإفطار والعشاء . ولذلك فلا داعى لاستعمال الفرشاة والمعجون عند الاستيقاظ من النوم . اكتف حينئذ بالماء الدافئ والصابون فقط .

٤ - يجب خلع كل الجذور والأسنان غير الصالحة للبقاء .

ويجب حشو الأسنان المتسوسة وعلاج اللثة الملتهبة وإبعاد كل الرواسب المتراكمة على أسنانك، ثم تلميع هذه الأسنان في النهاية، وبذلك يمكن أن تحصل على أحسن النتائج عند استعمال فرشاة الأسنان .

والآن . . . إني أرجو أن أكون قد جمعت بين يديك كل الخيوط التي تجعلك قادراً على حماية نفسك من أمراض الفم والأسنان .

١٤
ماذا عن تسنين الأطفال ؟!

أيام من القلق والحيرة سوف تكون فى انتظارك يا سيدتى عندما يبدأ طفلك فى التسنين . إن ذلك الصغير لن يكف عن الصراخ والبكاء أبداً . سوف يظل يتوجع ويتلوى . وسوف تبدأ حرارته فى الارتفاع قليلا وسوف تظنين أنت أن الحمى قد بدأت تغزو جسد الطفل وأن صحته قد أصبحت معرضة للخطر وأن تلك القطعة من جسدك الحى قد أصابتها عوامل الضعف والانهيار .

أنت يا سيدتى وسط قلقك عليه وحيرتك قد لا تظنين أن ضرساً صغيراً يحاول الظهور فى فم طفلك قد يكون هو السبب فى كل شكوى ذلك الطفل الصغير .

إن ذلك يحدث عندما تحاول أسنان طفلك اختراق اللثة ثم الظهور فى الفم . إنها سوف تجد فى طريقها لثة صلبة لا تسمح لها فى الظهور فى الفم بسهولة على الرغم من الضغوط الشديدة التى تحدثها هذه الأسنان ضد اللثة .

إنه من المفروض فى الأحوال العادية أن يزول نسيج اللثة هذا تدريجيا عندما تضغط الأسنان ضده عند الظهور فى الفم

ولكن ذلك النسيج فى أحيان كثيرة يجعل مهمة تلك الأسنان صعبة وعسيرة .

إلا أنه فى أحيان كثيرة تسبب تلك المقاومة من اللثة التى تصادفها الأسنان أثناء محاولتها الظهور فى الفم ضغط جذور تلك الأسنان التى لم تكتمل بعد على عصب الفك فتحدث آلاماً شتى لطفلك على الرغم من أنه قد لا يظهر فى فم ذلك الطفل أى دليل على أنه حقاً يقاسى بسبب التسنين .

متى تظهر الأسنان اللبنية ؟

عندما يولد طفلك يا سيدتى فإنه لن يوجد ظاهراً فى فمه أية أسنان إطلاقاً . أجزاء صغيرة فقط من أسنانه اللبنية تكون قد تكونت داخل الفكين . إلا أنه فى بعض الأحوال النادرة قد يولد الطفل ويكون ظاهراً فى فمه سنة صغيرة فى الجزء الأمامى من الفك السفلى هذه السنة غالباً تكون زائدة . ولم يتم تكوين جذرها فى الفك البعيد . ولذلك فإنها تكون كثيرة الحركة وتميل ناحية اللسان خصوصاً عندما يعض الطفل على أى جسم يضعه فى فمه .

وقد يصبح من الضرورى خلع تلك السنة ، ذلك لأنها كثيراً ما تسبب قروحاً فى لسان الطفل أو تسبب صعوبات أثناء الرضاعة أو تؤذى ثدى الأم .

أما إذا أثبتت صور الأشعة التى تؤخذ على فك الطفل أن تلك السنة هى اللبنية الطبيعية وليست زائدة فإن كل مجهود

يجب أن يبذل للمحافظة عليها وعدم خلعها حتى لا يؤدى ذلك الخلع إلى متاعب شتى للطفل فيما بعد .

إن الطبيعة يا سيدتى قد نظمت ظهور الأسنان اللبنية فى فم طفلك فى مجموعات تتكون كل منها من أربع أسنان . تظهر إحدى تلك المجموعات فى فم الطفل كل أربعة أشهر . والذى يحدث هو أن الأسنان الخاصة بكل مجموعة تظهر اثنتان منها فى الفك العلوى واثنتان فى الفك السفلى واحدة فى الجانب الأيمن وواحدة فى الجانب الأيسر من كل فك .

إن طفلك يا سيدتى سوف يبدأ تجربة التسنين فى الشهر السابع من عمره .سوف يظهر فى ذلك الوقت أربع أسنان (قواطع) فى الجزء الأمامى من الفكين . ولا تظنى يا سيدتى أن تلك الأسنان الأربع سوف تظهر معاً فى الفم دفعة واحدة . إن الذى يحدث عادة هو أن أسنان الفك السفلى تظهر قبل أسنان الفك العلوى بفترة وجيزة .

وفى الشهر الحادى عشر من عمر طفلك يا سيدتى سوف يظهر فى الجزء الأمامى من الفكين أيضاً أربع أسنان أخرى . كل سنة من تلك الأسنان الأربع سوف تأخذ مكانها بجوار سنة من الأربع الأسنان التى ظهرت فى الفم قبل ذلك .

وعندما يصبح عمر الطفل خمسة عشر شهراً فإن أربعة ضروس سوف تظهر فى الجزء الخلفى من الفكين تدريجياً .

إن تلك الأنياب الأربعة عادة تتأخر فى الظهور فى الفم بضعة أشهر ولا تظهر إلا عندما يصبح عمر الطفل تسعة عشر شهراً تقريباً .

وبعد ذلك يا سيدتى لا يتبقى من أسنان طفلك اللبنية إلا أربعة ضروس فقط ، سوف يظهر واحد من تلك الضروس فى نهاية كل جانب من جوانب الفكين حينما يصبح عمر الطفل ثلاثة وعشرين شهراً تقريباً . وبذلك يكون قد تم ظهور أسنان الطفل اللبنية وعددها عشرون فى نهاية السنة الثانية من عمره .

إن تأخير أو تقديم أوقات ظهور الأسنان فى فم طفلك فى حدود أربعة أو خمسة أشهر لا يعنى شيئاً خطيراً أبداً .

ماذا يحدث للطفل فى فترة التسنين ؟

فى فترة ظهور الأسنان اللبنية هذه فى فم طفلك يا سيدتى قد يعانى ذلك الطفل الكثير من المتاعب والآلام التى تحدث له بسبب ذلك التسنين . إن التسنين عملية فسيولوجية من المفروض أن تتم فى هدوء وسلام ولكن قد يكون من حظ طفلك أن يقاسى بسبب محاولة إحدى أسنانه اللبنية الظهور فى الفم.

إن التهاب اللثة المغطية لتلك السنة قد يكون هو البؤرة التى تسبب ألواناً من الاضطراب لطفلك .

قد يكون هذا الالتهاب مصحوباً بقروح ونزيف وآلام

ورائحة كريهة تصدر من الفم وقد ينتشر هذا النوع من الالتهاب فى باقى أنسجة الفم الناعمة كلها تدريجياً .

وقد تلاحظين أن طفلك فى فترة التسنين هذه يعرض على أسنانه دون وعى أو يسيل لعابه من فمه كثيراً أو يصرخ ويبكى بسبب الأوجاع والآلام التى يسببها له ذلك الضرس الذى يحاول الظهور فى الفم .

إن طفلك قد يرفض تناول الطعام تماماً. لقد فقد شهيته. وقد يتقيأ من حين لآخر أى طعام يتناوله ولا يتبقى منه فى جوفه أى شىء إطلاقاً .

وقد تنتابه نوبة من نوبات الربو أو كحة شديدة وقد يتبول بكثرة أو من يدرى فقد لا يستطيع أن يتبول إلا بصعوبة بالغة . وقد يعانى من الإسهال أو من الإمساك أو من حمى تجتاح جسده الصغير قد يستيقظ طفلك مذعوراً ويظل يصرخ ويبكى ويحرك يديه ورجليه ذات اليمين وذات اليسار. لقد أصاب الاضطراب نوم ذلك الصغير. قد تلاحظين يا سيدتى علامات الضيق والتعب على وجه طفلك. إنه قد يتشنج أو تنتابه نوبات من الرعشة الشديدة مثلا .

إنك يا سيدتى قد تفزعين وتدهشين . . . أيكون كل ذلك بسبب التسنين ؟

إن طفلك يا سيدتى أيضاً قد يصاب بالتهاب اللوزتين أو

التهاب الأذن الوسطى أو التهابات فى الأنف لا تستجيب لأى علاج أبداً .

وقد يكون وجه طفلك الجميل يا سيدتى هدفاً لطفح جلدى وقد لا يحدث ذلك فى الوجه كله ولكن فى جانب واحد منه فقط الذى يوجد به ذلك الضرس الذى يحاول الظهور فى الفم .

ولا تظنى أن أعراض التسنين التى قد تحدث لطفلك سوف تصيبه فى حياته مرة واحدة فقط . فمن يدرى فقد تزوره نفس تلك الأعراض أكثر من مرة فى فترات التسنين التالية . وتلك الأعراض أيضاً قد يعانى منها طفلك فى كل مرة بضعة أيام فقط أو بضعة أسابيع ولكنى أرجو ألا تظنى أنها دائماً بسبب التسنين . إن الاضطرابات التى تحدث فى جسد طفلك الصغير كتلك التى تحدث بسبب نقص التغذية مثلا قد يكون لها يد طولى فى الكثير من تلك الأعراض .

ماذا تصنعين لطفلك وقت التسنين ؟

عندما يقاسى طفلك يا سيدتى فى فترة التسنين فإنه سوف يكون فى حاجة إلى خبرة طبيب أطفال وكذلك فى حاجة إلى خبرة طبيب أسنان .

إن طبيب الأطفال سوف يقوم بعلاج طفلك الصغير حسب الأعراض التى يشكو منها وسوف يظل ذلك الطبيب

يباشر ذلك العلاج حتى تختفى تلك الأعراض تماماً .

أما طبيب الأسنان فإنه سوف يقوم بعمل العلاج الموضعى اللازم الذى يحيط بمنطقة الضرس الذى يحاول الظهور فى الفم . وإذا لم تتحسن الأحوال فسوف يشق الطبيب اللثة التى تغطى الضرس الذى يحاول الظهور فى الفم ويصنع فتحة فيها وبذلك يجعل من السهل على ذلك الضرس أن يظهر فى الفم سريعاً .

وفى خلال ذلك كله اعتنى يا سيدتى بغذاء طفلك . أعطى له أحد المهدئات أو المسكنات حتى تسكن تلك الآلام التى يصرخ منها . واعتنى بنظافة فمه وكذلك اعتنى بنظافة أوانى التغذية الصناعية التى قد يستعملها الطفل . إن عدم العناية بتلك الأوانى قد يكون هو السبب الذى يلوث الجرح الذى يحيط بذلك الضرس الذى يحاول الظهور فى الفم . وقد يكون هذا التلوث هو السبب فيما قد يعانيه طفلك من اضطرابات كالحمى مثلا .

والآن يا سيدتى أرأيت ماذا يحدث لطفلك الصغير فى فترة التسنين ؟ !

١٥

أسنان طفلك ياسيدتى ! !

أسنان طفلك اللبنية يا سيدتى لا تحظى دائماً بالوفير من عنايتك ، إن تلك الأسنان التى يمضغ عليها الطفل طعامه فى فترة حيوية من حياته قد لاتستحوذ دائماً على الكثير من اهتمامك. بل إن المصادفة وحدها هى التى قد تنبهك إلى خطورة ما يصنعه الإهمال فى فم طفلك . ولذلك فأنت ما تكادين تلمحين التسوس قد أخذ طريقه إلى أسنان طفلك إلا ويعتريك الدهشة .

هل تريدين أن تعرفى حقًّا السبب فى تسوس أسنان طفلك؟ إنها الحلوى التى يلتهمها ذلك الصغير فى نهم شديد، إن الميكروبات التى توجد طبيعياً بالملايين فى فمه تعمل على تلك الحلوى وسائر بقايا المواد النشوية والسكرية الأخرى وتصنع حامضاً مركزاً يفتت سريعاً أجزاء كبيرة من أسنان طفلك .

إن تلك الأسنان اللبنية الغضة لا تستطيع المقاومة كثيراً . إن التسوس فى بضعة أشهر قليلة يستطيع أن يتغلغل فى تلك

الأسنان ويجعلها تؤلم الطفل ألماً شديداً لا يستطيع معه أبداً أن يمضغ طعامه على تلك الأسنان المريضة .

وتقررين حسماً للموقف أنه يجب أن تذهبي بالطفل إلى طبيب الأسنان حتى يقتلع السنة التالفة التي يشكو طفلك بسببها ويريحه منها نهائياً . ولم لا ؟ أليست هذه السنة اللبنية مؤقتة ؟ أليست تؤلم الطفل وتجعله يصرخ صراخاً عالياً ؟

فما الداعي إذن لبقائها ؟ لابد من خلعها فوراً . إنها حتماً سوف تزول يوماً من فم الطفل بل إن السنة الدائمة، سوف تظهر مكان السنة اللبنية عقب الخلع مباشرة .

متى تظهر الأسنان الدائمة ؟

سوف يطول انتظارك يا سيدتي للسنة الدائمة التي تظنين أنها سوف تظهر مكان السنة اللبنية عقب الخلع مباشرة . لقد كان ظنك هذا حلماً يصعب تحقيقه تماماً .

إن أسنان الأطفال لا تظهر في الفم اعتباطاً أبداً . إنها تظهر في أوقات محددة .

وحتى تكون الصورة أمامك على حقيقتها فإني سوف أقص عليك القصة الكاملة لظهور الأسنان في فم طفلك .

إن فكي الطفل يعتبران المصنع الذي يمده في خلال الاثنتي عشرة سنة الأولى من حياته بثمان وأربعين سنة . عشرون سنة لبنية وثمان وعشرون سنة دائمة .

وهذه الأسنان اللبنية وتلك الأسنان الدائمة يكونان مجموعتين من الأسنان منفصلتين تماماً . الأولى تعتمد فى نموها على صحة وتغذية الأم أثناء فترة الحمل، أما الثانية فتعتمد فى تكوينها على صحة وتغذية الطفل فى السنوات السبع الأولى من حياته بينما تتكون طرابيش تلك الأسنان الدائمة داخل الفكين .

ولا تظنى أبداً يا سيدتى أن الأسنان اللبنية ما هى إلا شىء مؤقت لا قيمة له إطلاقاً . . إن تلك الأسنان اللبنية العشرين ذات أهمية قصوى للطفل فى خلال الاثنتى عشرة سنة الأولى من حياته، إنه يمضغ عليها طعامه فى تلك الفترة الهامة من حياته ووجودها فى حالة سليمة يعتبر ضرورياً لنمو الوجه والفكين بل إن تلك الأسنان اللبنية تؤثر إلى حد كبير على نمو الأسنان الدائمة وتقرر مصيرها .

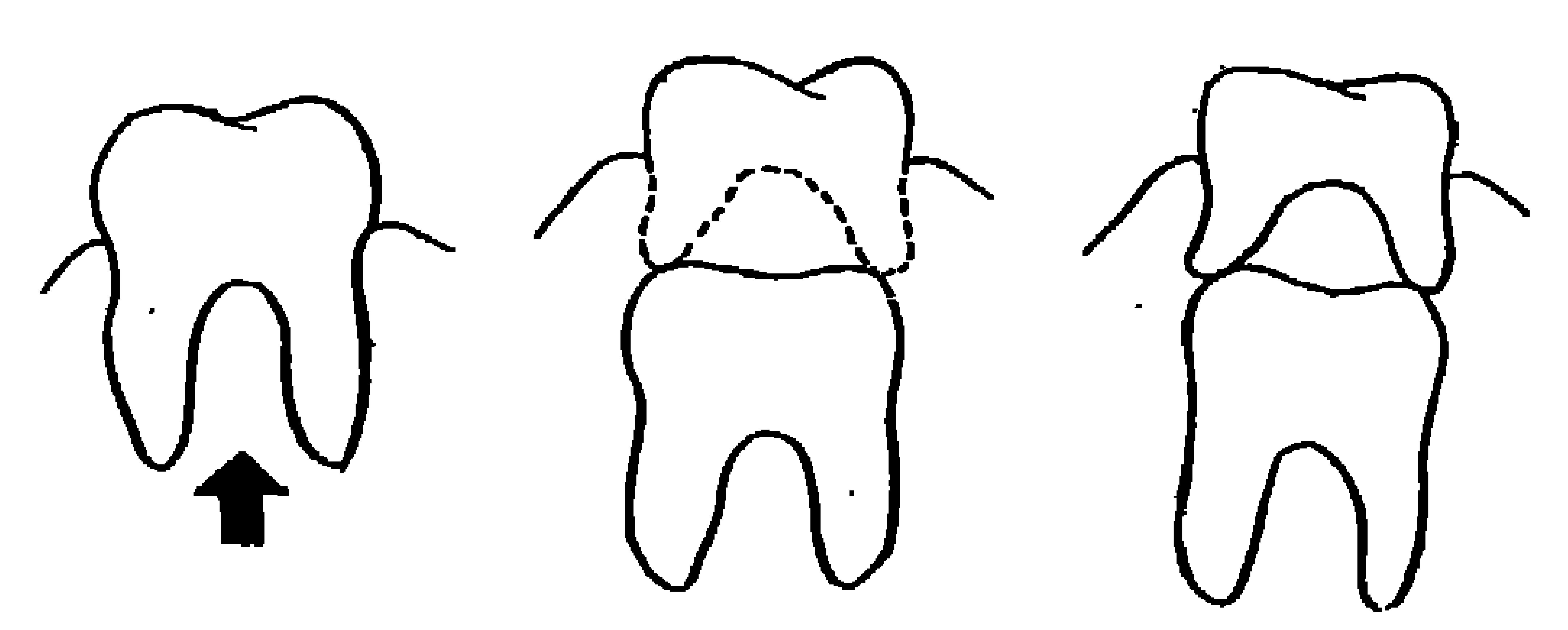
وتلك الأسنان اللبنية يبدأ ظهورها فى الفم واحدة وراء الأخرى منذ أن يصبح عمر الطفل سبعة أشهر ويتم ظهورها عندما يصبح عمر ذلك الطفل عامين أو عامين ونصف عام تقريباً . .

إن طفلك يا سيدتى يظل يستعمل تلك الأسنان اللبنية وحدها إلى سن السادسة أو السابعة ؛ وبعد ذلك يبدأ فى اجتياز فترة هامة أخرى من حياته هى فترة تبديل الأسنان اللبنية وإحلال الأسنان الدائمة مكانها. يحدث ذلك فى خلال الست السنوات التالية فى حياة الطفل من سن السادسة إلى سن الثانية عشرة .

وفى تلك الفترة يدور فى فك طفلك معركة هدم وبناء . هدم للأسنان اللبنية وبناء للأسنان الدائمة . إن تلك الأسنان اللبنية سوف تسقط من الفم فى أوقات محددة واحدة وراء الأخرى بسبب تآكل جذورها .

وفى أثناء فترة تآكل جذور تلك الأسنان اللبنية ثم السقوط من الفم تأخذ الأسنان الدائمة فى النمو والبناء ثم الظهور فى الفم فى نفس أماكن الأسنان اللبنية . وفى خلال كل ذلك فإن الفكين يكونان فى نمو مستمر حتى يمكن أن يوفرا لكل سنة من الأسنان الدائمة مكاناً لتظهر من خلاله فى الفم .

وتلك الأسنان الدائمة يا سيدتى عادة تظهر فى مجموعات يتكون كل منها من أربع أسنان متشابهة ، اثنتين فى الفك العلوى



خطوات تبديل الأسنان (سقوط الأسنان اللبنية وظهور الأسنان الدائمة)

واثنتين فى الفك السفلى ، واحدة إلى اليمين وواحدة إلى اليسار من كل فك .

فى سن السادسة يظهر الضرس الدائم (الطاحن الأول) فى نهاية كل جانب من جوانب الفكين خلف الضروس اللبنية . هذا هو أول الضروس الدائمة التى تظهر فى الفم والتى لا يسبقها أسنان لبنية . اهتمى يا سيدتى بذلك الضرس اهتماماً كبيراً واعتنى به كثيراً . إنه يعتبر حجر الزاوية فى فم طفلك .

وفى سن السابعة تسقط القواطع اللبنية الأولى الأربعة من فم طفلك وتظهر مكانها القواطع الدائمة الأولى . وفى سن الثامنة تسقط القواطع اللبنية الثانية الأربعة من فم الطفل وتظهر مكانها القواطع الدائمة الثانية .

أما فى سن العاشرة فإن أول الضروس اللبنية يسقط من الفم ويظهر مكانه فى الفك ضرس اسمه الضاحك الأول .

وفى سن الحادية عشرة يسقط الضرس اللبنى الثانى ويظهر مكانه ضرس آخر اسمه الضاحك الثانى .

وفى سن الثانية عشرة يظهر الطاحن الثانى الدائم فى الفم فى نهاية كل جانب من جوانب الفكين بجوار الطاحن الأول الدائم . إنى أسمعك يا سيدتى الآن تتساءلين : وماذا عن الأنياب ؟

الواقع أن الأنياب الدائمة تظهر فى أماكنها بين القاطع الدائم الثانى والضاحك الأول عقب سقوط الأنياب اللبنية فى حوالى سن الثانية عشرة من عمر طفلك .

والواقع أن أوقات سقوط الأسنان اللبنيـــة ثم ظهور

الأسنان الدائمة فى أماكنها ليست محددة تماماً . إن التقديم أو التأخير فى حدود عام أو عامين مثلا لا يعنى شيئاً خطيراً أبداً .

ومنذ سن السابعة عشرة إلى سن الخامسة والعشرين تقريباً ترقبى يا سيدتى ظهور ضروس العقل فى فم طفلك . . . آسف . . فى فم ابنك الذى أصبح شاباً كبيراً .

أخطار يسببها الخلع المبكر لطفلك !

لا تظنى يا سيدتى أن خلع إحدى أسنان طفلك اللبنية لا تعنى شيئاً أبداً ، إن ذلك الخلع لو حدث مبكراً وقبل أن يأتى موعد سقوط تلك السنّة اللبنية وظهور السنة الدائمة مكانها — لأدى إلى نتائج خطيرة قد يظل يعانى منها طفلك طيلة حياته .

ماذا يمكن أن يحدث لو خلع مبكراً آخر ضروس طفلك اللبنية فى الجانب الأيمن من الفك السفلى فى سن الرابعة أو الخامسة مثلا .

هل تذكرين يا سيدتى متى يسقط ذلك الضرس اللبنى ومتى يظهر مكانه الضرس الدائم ؟

فى سن الثانية عشرة تقريباً . . .

ماذا تظنين ؟ ماذا يمكن أن يحدث ذلك فى الفك فى مكان خلع ذلك الضرس اللبنى فى فترة السبع أو الثمانى سنوات الباقية هذه ؟

إن الذى يحدث عادة هو أن الضرس الدائم الذى سوف يظهر فى الفم فى سن السادسة خلف الضروس اللبنية (الطاحن الأول) سوف يجد بجواره فراغاً مكان الضرس اللبنى المخلوع وحينئذ فإن ذلك الضرس الدائم سوف يظهر فى الفم مائلا إلى الأمام معتدياً على جزء من مكان الضرس المجاور .

وفى نفس الوقت فإن فك الطفل سوف يصيبه بعض الانكماش فى ذلك الجانب الأيمن الذى خلع منه الضرس اللبنى وتكون النتيجة أن يضيق ذلك الفراغ الموجود رويداً رويداً عاماً وراء عام . وعندما يحين موعد ظهور الضرس الدائم فى سن الثانية عشرة من عمر طفلك سوف يجد مكانه لا يرحب به أبداً ضرس طفلك الدائم ولن يتمكن من أن يظهر فى مكانه فى راحة تامة إطلاقاً . لقد أصبح مكانه فى الفك ضيقاً للغاية .

ولا يجد ذلك الضرس الدائم أمامه إلا طريقين إما أن يظل مدفوناً فى الفك معلناً فشله فى محاولته الظهور فى الفم وإما أن يظهر فى الفم ولكن فى مكان آخر بعيداً عن مكانه الأصلى الضيق كأن يظهر فى نفس الفك ولكن من ناحية اللسان مثلا .

إنى أظنك تريدين أن تسأليني الآن : وماذا أفعل إذا اضطررت على الرغم منى أن أخلع إحدى أسنان طفلى اللبنية؟

إنى أعلم يا سيدتى أن ذلك الخلع المبكر فى أحيان كثيرة

يكون شراً لابد منه كأن يكون السبب فى ذلك مثلا التسوس العميق وإصابة عصب الضرس بحيث لا يكون هناك إلا حل وحيد فقط هو خلع ذلك الضرس على الفور .

إن الإجراء الضرورى يا سيدتى عقب ذلك الخلع هو أن نصنع تركيبة خاصة عبارة عن طقم جزئى صغير يستعمله الطفل مكان الضرس المخلوع يحافظ به على مكانه دون تغيير حتى يحين موعد ظهور الضرس الدائم فيجد مكانه مناسباً على استعداد لاستقباله فى راحة تامة .

ولكن يا سيدتى لماذا تسكتين حتى تضطرى على الرغم منك إلى خلع أحد أسنان طفلك ؟ لماذا لا تلجئين إلى الوقاية منذ البداية ؟

كيف تعتنين بأسنان طفلك يا سيدتى ؟

١ — قللى من كمية الحلوى التى يتناولها طفلك . لا تعطيه شيئاً منها أبداً بين الوجبات . قللى عموماً من المواد النشوية والسكرية التى يتناولها الطفل وأكثرى من الخضراوات والفواكه . عودى طفلك منذ أيام الطفولة الأولى على ذلك .

٢ — نظفى فم طفلك منذ ولادته حتى سن الثالثة بقطعة من القطن أو الشاش المغموسة فى حامض البوريك المخفف . هذه الطريقة كافية فى تلك الفترة لتنظيف فم الطفل وأسنانه عقب

كل وجبة من وجبات الطعام .

٢ ـ علمي طفلك يا سيدتى منذ سن الثالثة كيف يستعمل فرشاة الأسنان، لتكن هذه الفرشاة صغيرة ذات شعيرات ناعمة أو متوسطة الخشونة فقط . وليبدأ طفلك أولا فى استعمال هذه الفرشاة مع ماء دافئ ثم بعد ذلك يستعمل أيضاً معجون أسنان يفضله حتى تكون عملية تنظيف الأسنان محببة إلى نفسه . عودى طفلك أن ينظف أسنانه ، مثله مثل الكبار تماماً .

إن تنظيف الأسنان يا سيدتى عادة يومية ذات أهمية كبيرة يجب أن تعودى عليها طفلك منذ البداية .

٤ ـ يجب أن يبدأ طفلك فى زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر منذ سن الثالثة تقريباً . إن الطبيب يستطيع أن يكتشف مبكراً التسوس الذى قد يحدث فى أسنان طفلك ويستطيع أن يبعد ذلك السوس قبل أن يستفحل ثم يحشو أسنان طفلك بالحشو المناسب . والطبيب أيضاً يستطيع أن يستعمل فلوريد الصوديوم الموضعى على أسنان طفلك فيقلل بذلك من نسبة تسوس أسنان ذلك الطفل كثيراً .

٥ ـ لو أن التسوس فى بعض أسنان طفلك كان عميقاً وسبب تلوث العصب يجب عمل العلاج اللازم فوراً وإذا قرر الطبيب فى بعض هذه الأحوال خلع الضرس المصاب فيجب عقب ذلك استعمال التركيبات الصناعية اللازمة للمحافظة على

مكان الضرس الدائم حتى يحين موعد ظهوره فى الفم .

٦ ــ إذا سقط طفلك يا سيدتى على أسنانه أو إذا أصيبت تلك الأسنان بصدمة فيجب ألا تهملى هذه الإصابات أبداً . إن إجراء العلاج اللازم فوراً ضرورة قصوى للمحافظة على أسنانه .

٧ ــ إذا كانت أوضاع بعض أسنان طفلك غير سليمة فإن تعديل هذه الأوضاع وتقويم هذه الأسنان ضرورة لازمة للمحافظة على تناسق هذه الأسنان والسماح للفكين بالنمو نمواً سليما ثم عدم إصابة أسنان طفلك ببعض الأمراض مستقبلا .

١٦

هل تغذين طفلك صناعيًّا ياسيدتى ؟ !

طفلك يا سيدتى . هل تغذينه صناعياًّ ؟ هل تحرمينه من الرضاعة وتجعلينه يتناول طعامه عن طريق زجاجات التغذية الصناعية ؟ !

أنت تعرضين طفلك يا سيدتى إلى خطر كبير . إنه لن ينسى أبداً أنه قد حرم من أشهى وأحسن غذاء فى الدنيا . إن لبن الرضاعة يا سيدتى لا يمكن أن يشابهه أى غذاء آخر لتغذية الأطفال . وكذلك فإن عملية مص ثدى الأم أثناء تلك الرضاعة تعتبر ضرورة لازمة لنمو فكى الطفل طبيعياًّ وتناسق أسنان طفلك فى شكل بديع وجذاب .

وأثناء حملك لطفلك فى فترات الرضاعة يا سيدتى يكون فيها هذا الطفل الصغير هدفاً لعطفك وحنانك..فأنت تحملينه على صدرك وتمنحينه ثديك وتربتين على ظهره بيدك الرقيقة ، فتشعرينه بالسعادة والاطمئنان .

ولكنك يا سيدتى قد لا تكونين دائماً قادرة على إرضاع طفلك . أنا أعلم أن السبب فى ذلك خارج عن نطاق إرادتك . لقد طلب منك الطبيب أن تمتنعى عن إرضاع طفلك لأسباب

صحية خاصة بلك مثلاً . إنك سوف تلجئين مضطرة إلى زجاجات التغذية الصناعية . ولكن مهلاً يا سيدتى إن تلك الزجاجات قد تصنع لطفلك أخطاراً كثيرة .

أخطار التغذية الصناعية !

عندما تضعين البزازة فى فم طفلك فإن تلك البزازة – بمرور الأيام والسنين – سوف تضغط على الأسنان العليا الأمامية وتجعلها تبرز إلى الأمام كثيراً . إن « الضب » سوف يكون من نصيب طفلك يا سيدتى .

إن الضغط المستمر لتلك البزازة على الجزء الأمامى من الفك العلوى أثناء فترة نموه قد يجعل ذلك الفك ينحرف عن اتجاهه الصحيح ويبرز للأمام بروزاً شديداً .

وليس هذا فقط بل إن ذلك الفك العاوى سوف يضيق كثيراً وسوف تنتشر الفوضى فى أسنان طفلك وتفقد تناسقها الجميل .

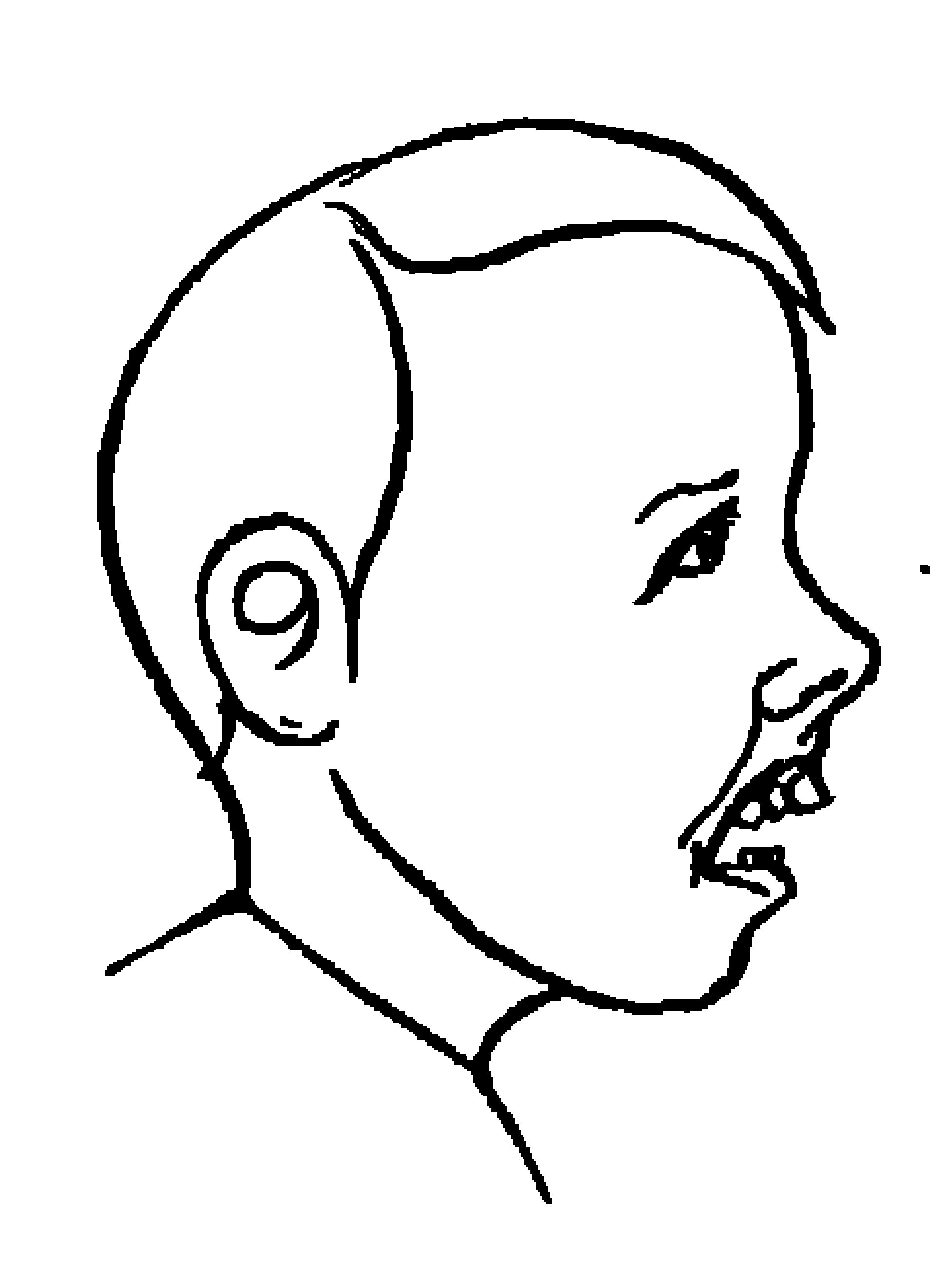
إن سوء اختيار البزازة وسوء وضع تلك البزازة فى الفم وسوء وضع الطفل أثناء وجبات التغذية الصناعية هى السبب فى كل ما سوف يعانيه الطفل فيما بعد بسبب زجاجات التغذية الصناعية.

أظنك تريدين أن تقولى : إذن بعد كل هذا ما العمل ؟

كيف تختارين بزازة لطفلك ؟

إذا كان لابد أن يتغذى طفلك صناعياً يا سيدتى فيجب

أن تدقق النظر عندما تختارين بزازة زجاجات التغذية الصناعية لطفلك . إن حسن اختيار تلك البزازة ضرورة لازمة حتى تمنع أو تقل الأخطار التى قد تسببها للطفل .



تكوين « ضب » بسبب « البزازة »

وإذا نظرت إلى بزازة طفلك يا سيدتى سوف تجدين أن لها فتحة واحدة فقط يخرج منها اللبن إلى فمه. لا تكتفى بهذه الفتحة. اصنعى فى حلمة البزازة على الجوانب بضع فتحات صغيرة حتى يقل الميل للسرعة أثناء الغذاء وتقل أيضاً كمية الهواء الذى يبتلعه الطفل مع اللبن .

ولا تنسى أبداً يا سيدتى أن تحملى طفلك على صدرك أثناء وبعد وجبات التغذية الصناعية . اجعلى الطفل يلتصق بك فى ذلك الوقت . اجعليه دائماً يشعر بعطفك ورعايتك وحنانك .

١٧

هل يمص طفلك أصابعه ياسيدتي ؟

طفلك الرقيق الجميل هل يمص أصابعه ؟

إني أعلم أن مص طفلك لأصابعه يسبب لك الكثير من القلق والحيرة .

أنت يا سيدتي في غمرة كل ذلك القلق وكل تلك الحيرة تحاولين أن تمنعي طفلك من الاستمرار في مص أصابعه . إنه يسبب لك حرجاً كبيراً عندما يضع أصابعه داخل فمه أمام الناس والجيران والأصدقاء . إنك تسارعين وتمدين يدك وتنتزعين أصابعه تلك من فمه وتصرخين في وجهه : « ميت مرة أقولك بطل العادة دي » .
إن طفلك يا سيدتي عندئذ سوف يبكي طويلاً ويصرخ عالياً ثم — تحت ضغط زجرك وتأنيبك — سوف يرضخ لك في النهاية وتظنين أنت أنه خلاص . . عقل وتاب وتخلص من تلك العادة السيئة .

. . . وفي المساء عندما يجد طفلك نفسه على السرير مغطى بالملاءة . . . بعيداً عن مراقبتك . . . يستمر على الرغم منك في مزاولة هوايته . إنه حينئذ سوف يمص أصابعه في نهم وخبث

شديدين يثيران العجب والدهشة .

وعندما ترفعين الملاءة من على وجه طفلك عفواً وتفاجئينه وهو يمص أصابعه سوف يسارع بإبعاد يده من فمه ويصطنع النوم العميق جداً . هل تعرفين سبب مصه لأصابعه ؟

هل تريدين حقاً يا سيدتى أن تعرفى سبب مص طفلك الرقيق الجميل لأصابعه ؟

لماذا يمص طفلك أصابعه ؟

عندما تمنعين طفلك يا سيدتى من اللعب مع أصدقائه الصغار أو عندما يرفض هؤلاء الصغار أن يلعب طفلك معهم سوف يسارع ذلك الطفل الحزين على الفور ويمتص أصابعه .

وعندما يكون طفلك هدفاً لزجر وتأنيب والده مثلاً ويكون بعيداً عن حبكما وحنانكما سوف يسارع على الفور ويمص أصابعه .

وعندما يجد طفلك نفسه وحيداً غير مرغوب فيه ليس موضع اهتمام أو عناية أحد سوف يسارع على الفور ويمص أصابعه .

وعندما ينظر طفلك حوله فيجد بيتاً منقسماً على نفسه مملوءاً بالمشاحنات والمنازعات سوف يسارع على الفور ويمص أصابعه .

إنه يجد فى مص تلك الأصابع سعادته ، إنه يشعر أن السرور قد بدأ يصل إلى قلبه وأن التوتر الذى يعيش فيه قد بدأ يزول من نفسه .

ولذلك يا سيدتى لا تصدقين جيرانك الذين يقولون لك

إن الجوع وحده هو السبب فى مص طفلك لأصابعه . إن الجوع ليس دائماً هو الذى يجعل الطفل يصر على مص أصابعه .

ولكن . . . هل يعنى هذا أن الاضطرابات النفسية التى تصيب الطفل هى السبب فى مص أصابعه ؟

أبداً ! ! إن هذا لا يحدث دائماً . إن الكثير من الأطفال — وخصوصاً فى السنتين الأوليين من حياتهم — يمصون أصابعهم لا لشىء إلا لأن مص الأصابع يبعث فى نفوسهم السرور والسعادة دون أن يكون الضيق والتوتر هما السبب فى ذلك .

بل إنه من الغريب أحياناً أن الجنين الذى لم يولد بعد وهو فى شهره الثامن أو التاسع قد يمد أكبر أصابع يده إلى فمه ويأخذ فى مصه بشدة . إن ذلك الجنين يعتمد على دم الأم فى تناول غذائه ولذلك فإنه يمص أصابعه لا لشىء إلا لأن ذلك المص حاجة ملحة يريد إشباعها .

ولعله من الطريف يا سيدتى أن أقول لك إن طفلك عندما يمص أصابع إحدى يديه فإنه لا يترك أصابع اليد الأخرى دون عمل غالباً . إن أصابع تلك اليد تقوم ببعض الحركات الإضافية كاللعب فى الأذن أو جذب الشعر مثلاً .

ولعله من الطريف أيضاً أنه قد يوجد أكثر من طفل فى نفس العائلة يمصون أصابعهم فى وقت واحد .

أخطار يصنعها مص الأصابع لطفلك !

هل رأيت يا سيدتى فتاة حلوة جميلة يشوه « الضب » حلاوتها وجمالها ؟

أنت لابد تذكرين ذلك « الضب » جيداً يا سيدتى . إنه بروز الأسنان العليا الأمامية كثيراً . إن ذلك البروز سوف يثير الحزن والأسى فى نفسك بسبب كل ذلك التشويه الذى أتلف تناسق الأسنان الطبيعية .

إن طفلك يا سيدتى عندما يستمر فى مص أصابعه مدة طويلة سوف يتعرض للإصابة بذلك الضب . إنه عادة يمص أضخم أصابع يده وهو الإبهام الذى يعتبر أكثر الأصابع التى يمصها الأطفال انتشاراً .

إن طفلك عندما يمص ذلك الإصبع يحدث ضغطاً مستمراً على الجزء الأمامى من الفك العلوى . وبمرور الأيام والسنين فإن ذلك الضغط البسيط فى تلك المدة الطويلة سوف يدفع الأسنان العليا الأمامية إلى الأمام ويجعل الأسنان السفلى الأمامية تتقهقر إلى الخلف . وفى نفس الوقت سوف يساعد ذلك عضلات الخدود على أن تضغط على الفك العلوى ضغطاً شديداً يؤدى إلى أن يضيق ذلك الفك العلوى كثيراً .

وأنت تعلمين يا سيدتى أن سقف الحلق يعتبر أرضية للأنف . وعندما يضيق ذلك السقف سوف يجعل التنفس من الأنف غاية

فى الصعوبة وقد يشجع طفلك على التنفس من فمه وهذا سوف يصنع المزيد من الفوضى فى أوضاع أسنانه . وعندما يمص طفلك أصابعه يا سيدتى فإنه يترك تلك الأصابع بين الأسنان العليا الأمامية والأسنان السفلى الأمامية وذلك سوف يؤدى غالباً إلى وجود « فتحة » عندما يغلق طفلك فمه ويجعل الأسنان الخلفية العليا والسفلى تنطبق كل على الأخرى . إن الضغط المستمر لإصبع طفلك هو الذى صنع تلك الفتحة التى تسبب المزيد من الاضطراب فى نظام أسنانه . وقد يحدث كثيراً أن يظهر اللسان من تلك الفتحة ويساعد على بقائها مدة طويلة .

والآن يا سيدتى هل تظنين أن هذا هو كل ما يمكن أن يصنعه مص الأصابع لطفلك ؟

أبداً . إن التشوهات التى تحدث فى أسنان طفلك المسكين سوف تعرضه للكثير من الاضطرابات النفسية لأنه سوف يصبح هدفاً لسخرية زملائه وكل من حوله مما يجعله ينعزل عن هؤلاء ويعيش داخل نفسه .

وليس هذا فقط بل إن تلك التشوهات سوف تمهد الطريق لإصابة ذلك الطفل بتسوس الأسنان والبيوريا مبكراً .

وفى البنات . . فإن ذلك الضب الذى يحدث لهن سوف يعرض مستقبلهن كله للخطر وخصوصاً أن هؤلاء البنات أكثر حساسية واهتماماً بمظهرهن عن الأولاد .

كيف تنقذين طفلك من مص أصابعه ؟

إذا لاحظت يوماً يا سيدتى أن طفلك يمص أصابعه لا تسمحين للذعر أن يجتاح نفسك . لا خطر هنالك أبداً . إن هذا ليس إلا دليلاً على أن الطفل يعانى من ظروف قاسية وفى حاجة إلى المزيد من اهتمامك وعنايتك .

لا تحاولى أن تلجئى معه إلى العنف والشدة . لا تسارعى وتخرجى أصابعه من فمه بالقوة . ولا تؤنبيه ولا توبخيه على عادته تلك وخصوصاً أمام الأطفال الآخرين أو المعارف والجيران . إنك إن فعلت ذلك يا سيدتى فإنى أؤكد لك أنك سوف تساعدين على أن تزداد حالة طفلك سوءاً . إنه لن يقلع عن مص أصابعه أبداً . بل إنه أيضاً سوف يتعود على عادات أخرى سيئة كقرض أظافره أو عض اللسان أو الشفاه مثلاً .

إن طفلك فى حاجة ماسة إلى حبك وحنانك . أعطى له المزيد من وقتك واهتمامك . أتيحى له الفرصة فى أن يلعب مع الأطفال الآخرين كثيراً وأكدى له أنك بجواره وعلى استعداد دائم لمساعدته .

وإذا كان طفلك يا سيدتى يميل إلى مص أصابعه بكثرة فى السرير وقت النوم لا تتركيه وحده أبداً . ابقى بجوار سريره . لاعبيه . احكى له قصصاً مسلية أو اقرئى له من كتاب به قصص يحب أن يسمعها . أعطى له قبيل النوم لعبة يحبها ليمسكها بأصابعه بدلاً من أن يضع تلك الأصابع داخل فمه . استمرى

فى ذلك يومياً يا سيدتى ولا تسمحى لليأس بأن يتسرب إلى نفسك أبداً . وحتى إذا ظل طفلك يمص أصابعه حتى سن الخامسة ثم توقف بعد ذلك عن مصها فإن كل الاضطرابات فى أوضاع واتجاهات أسنانه سوف تزول وحدها تدريجياً وسوف تصحح نفسها بنفسها غالباً .

ولكن لك يا سيدتى أن تجزعى إذا ظل طفلك يمص أصابعه بعد سن الخامسة أو السادسة . إن هذا ليس إلا دليلاً مؤكداً على أن طفلك لا يزال يعانى من اضطرابات نفسية شديدة . ابحثى عن تلك الاضطرابات بنفسك وأخصائى الأمراض النفسية يستطيع أن يساعدك . إن السبب قد يكمن داخل المنزل . قد يسبب اضطراب العلاقة بين الأم والأب أو قد يكون بسبب وجود نظام صارم فى ذلك المنزل . إن الطفل يصبح فى حاجة إلى أن يكسب الوالدان صداقته ويتعاونا معه لإيقاف تلك العادة .

إنهما من الممكن أن يُفهما الطفل — بطريقة مبسطة — أخطار تلك العادة ويجعلاه على دراية ووعى بتلك الأخطار التى من الممكن أن تحدث له إذا استمر يمص أصابعه .

ويجب أن تساعدى طفلك على إعادة علاقاته مع الأطفال الآخرين الذين يحب اللعب معهم ويرتاح إليهم . ويجب مساعدته على ذلك بإحضار وسائل اللعب التى يريدها ويرغب فيها . ومن الممكن يا سيدتى أن تلجئى إلى الجد و الجدة

أو أخى الطفل أو أخته إذا كان فى وسع أى من هؤلاء أن يكسب صداقته وأن يساعدك فى تخليص طفلك من عادة مص أصابعه .

إن القاعدة فى العلاج هنا هي أن تحل كل الصعوبات النفسية التى يعانى منها الطفل أولاً والتى كانت السبب فى أن يمص أصابعه وعندئذ سوف يتوقف ذلك الطفل عن مص تلك الأصابع مباشرة .

وأنت يا سيدتى سوف تحتاجين إلى معونة أخصائى تقويم الأسنان إذا ظل طفلك مصراً على مص أصابعه وإذا أحدث ذلك المص تشوهات واضحة فى أوضاع واتجاهات أسنانه . إن ذلك الأخصائى قد يلجأ إلى استعمال وسائل معينة تمنع الطفل من الاستمرار فى مص أصابعه . وأنه قد يصنع جهازاً خاصاً يساعد الطفل فى أن يتخلص من عادته تلك . وقد يقوم ذلك الأخصائى بعمل أية أجهزة أخرى مناسبة تصحح التشوهات فى أسنان طفلك وتعيد إليه جمال ابتسامته .

١٨
هل يتنفس طفلك من فمه يا سيدتى ؟

أنف طفلك يا سيدتى . أنف طفلك الدقيق الصغير قد يكون هو سر تعاسته ! !

إن كل الناس تتنفس من الأنف . إن ذلك الأنف هو المدخل الطبيعى الوحيد للهواء الذى يريد أن يأخذ طريقه إلى الرئتين .

وهذه الطريقة فى التنفس تساعد كثيراً على النمو السليم للفكين والوجه عموماً . بل إن التنفس من الأنف يعتبر ضرورة لازمة حتى يمكن أن ينمو الوجه والفكان نمواً طبيعياً . فلماذا إذن يتنفس طفلك من فمه يا سيدتى ويعرض نفسه للكثير من الأخطار ؟

إن طفلك — فى الحقيقة — لا يتنفس من فمه بإرادته أبداً . إنه يفعل ذلك على الرغم منه . إن ذلك يحدث عندما يجد الهواء الداخل إلى الأنف نفسه أمام مقاومة شديدة داخل ذلك الأنف . إن وجود زوائد أنفية مثلا هو الذى يصنع كل تلك المقاومة أمام الهواء الذى يحاول الدخول إلى الأنف ولا يجد ذلك الهواء بداً من أن يحول طريقه ناحية الفم ويتنفس طفلك من فمه.

وليست الزوائد الأنفية دائماً هى التى تجعل طفلك يتنفس

من فمه . إن تضخم اللوزتين أو الإصابة بالربو مثلا قد يرغم طفلك على أن يتنفس من فمه على الرغم « من أنفه » وهذا التنفس من الفم يا سيدتى قد يحدث لطفلك فى أى فترة من فترات حياته . قد يصيبه وعمره لا يزال بضعة أشهر فقط وقد يصيبه وعمره عام أو عامان أو حتى خمسة أعوام كاملة . ولا تظنى أن طفلك يتنفس من فمه طول اليوم دائماً . إنه قد لا يصنع ذلك إلا وقت النوم بالليل فقط ، ولا تظنى أيضاً أن هناك دائماً ما يرغم طفلك على التنفس من فمه . إنه قد لا يفعل ذلك النوع من التنفس إلا بالتعود فقط . إن طفلك تدريجياً قد يتعود على أن يتنفس من فمه دون أن يكون هناك سبب مادى يدفعه إلى أن يفعل ذلك .

ماذا يصنع التنفس من الفم لطفلك ؟

إذا كان يضايقك يا سيدتى أن طفلك يبدو على وجهه الكثير من علامات الغباء والكآبة ، ففكرى جيداً فى أن التنفس من الفم قد يكون هو السبب. هل تريدين أن تتأكدى من ذلك؟ تعالى معى إذن لترى ماذا يمكن أن يصنع أيضاً التنفس من الفم لطفلك . إن فمه يظل مفتوحاً قليلا غالباً . شفته العليا تكون قصيرة . إنها متباعدة عن شفته السفلى كثيراً . إن أسنانه العليا الأمامية بارزة إلى الأمام بروزاً شديداً.. آه ... إن ذلك المسكين قد يكون له « ضب » كبير . وليس هذا فقط بل إن اللثة فى

منطقة تلك الأسنان العليا ملتهبة ومتورمة كثيراً .

افتح يا عزيزى الصغير فمك قليلا . آه . . . إن فكه العلوى ضيق كثيراً وسقف حلقه عال جداً ، بل إن الفوضى قد أصابت كل أسنانه وجعلتها تفقد تناسقها .

هل يصنع التنفس من الفم كل هذا الاضطراب ؟

نعم يا سيدتى ، بل إنه أيضاً قادر على تأخير نمو الوجه والفكين وتعريض طفلك للإصابة بالكثير من النزلات البردية .

كيف تمنعين طفلك من التنفس من فمه ؟

لقد كان يا سيدتى ما صنعه التنفس من الفم لطفلك مفاجأة لك . إن مشاكل الحياة قد جعلتك لا تتنبهين إلى ذلك إلا أخيراً . ولكنى أعلم أنك تريدين أن تساعدى طفلك فى التخلص من تلك العادة السيئة . . . عادة التنفس من الفم . أعلم أيضاً أنك تريدين أن تعيدى إلى طفلك التناسق الذى فقده فى أسنانه وأن تبعدى كل الاضطراب الذى حدث فى تلك الأسنان . فهل تريدين أن تصنعى كل ذلك حقاً ؟

إن إبعاد كل أسباب التنفس من الفم يجب أن يكون فى البدء هو أساس كل علاج . إن أخصائى الأنف والأذن والحنجرة يستطيع مساعدتك فى هذا الصدد . إذا كانت الزوائد الأنفية أو تضخم اللوزتين مثلا هى السبب فى التنفس من الفم أزال ذلك الأخصائى تلك الزوائد الأنفية أو اللوزتين المتضخمتين ،

إننا نريد دائماً أن يصبح الطريق مفتوحاً دائماً للهواء الذى يريد الدخول من الأنف . وعندما يصبح التنفس من ذلك الأنف شيئاً سهلا ومؤكداً يأتى دور أخصائى تقويم الأسنان . إنه يصنع حاجزاً بسيطاً يضعه الطفل فى فمه عند النوم . لا يسمح ذلك الحاجز للهواء بالدخول من الفم أبداً . يوضع ذلك الحاجز فى الفم فى المنطقة التى توجد بين الأسنان من ناحية والشفاه والخدود من الناحية الأخرى. وعندئذ سوف لا يجد الهواء بداً من أن يمر من خلال الأنف .

١٩
ماذا عن أسنان مرضى السكر ؟

السكر . . . المر . . . أصبح واسع الانتشار بين الناس فى هذه الأيام .

إنه لا يرحم أبداً .

حتى الشباب فى أجمل سنوات العمر وحتى الأطفال على الرغم من براءة طفولتهم لا يرحمهم السكر أبداً .

لقد أصبح هذا المرض شهيراً فى هذا العصر الحديث .

إن أكثر من ربع مليون مواطن فى هذا البلد قد أصبحوا من رعايا مرض السكر .

وإن هذا المرض يرهقهم بمطالبه اليومية ويتشدد معهم فى كل تصرفاتهم، بل إنه يتحكم أيضاً فيما يأكلون وما لا يأكلون . هل تتصور هذا ؟ هل تتصور إلى أى حد يصل جبروت وغطرسة هذا المرض ؟

إن الكثيرين من الناس - على الرغم من كل هذا - لا يجدون بداً من احتماله إطاعة كل أوامره .

إلا أن بعض الناس تظل نفوسهم دائماً تهفو إلى نسيم الحرية . إنهم يضيقون بكل تحكمات هذا المرض ورغباته .

وعلى حين فجأة يضربون عرض الحائط بكل هذا الضغط المتوالى ويطلقون العنان لكل رغباتهم .

إنهم يرفضون وخز الإبر وابتلاع البلابيع وأيضاً يتناولون كل الطعام الذى تشتهيه نفوسهم بالكميات التى تتفق مع مزاجهم . وعندما تحذرهم يقولون لك : «يا عم ولا يهمك . هو حد واخد من الدنيا دى حاجة . ما أجمل أن تعيش حياتك كده بالعرض يا حبيبى» .

ورويداً رويداً ويوماً وراء الآخر تبدأ علامات الخطر تظهر فى حياة هذا النوع من المرض إنها المضاعفات . لقد بدأت هذه المضاعفات تغزو جسم المريض المسكين الذى صمم على أن سلطان رغباته فوق كل سلطان .

إن مرض السكر لا يساوى شيئاً بجانب مضاعفاته . بل إن أخطر ما فى هذا المرض هو هذه المضاعفات .

وما يحدث فى فم مريض السكر وأسنانه من إصابات ليس إلا مضاعفات لهذا المرض المر .

فما هى هذه الإصابات التى تحدث فى فم مريض السكر وما هى الأمراض التى تصيب أسنانه ؟

شيء اسمه البيوريا !

لثة المريض بالسكر لا تسكت أبداً . إنها تلتهب وتتورم وتنزف بسهولة جداً . بل إن لونها يكون شديد الحمرة كلون

الطماطم تماماً ، ثم تنحسر عن الأسنان ، ويمد المريض أصابعه ليطمئن عن متانة أسنانه . . إن الأسنان تتحرك من أماكنها . . إنها تتلخلخ .

فهل تريد أن تعرف السبب ؟ إن العظام المحيطة بالأسنان تتآكل... النسيج الرقيق الذى يربط بين هذه الأسنان وعظام الفك يتمزق... تتكون جيوب بين هذه الأسنان واللثة ... يتجمع صديد داخل هذه الجيوب يخرج إلى الفم من حين إلى آخر . هذه هى البيوريا التى تجعل أسنانك تتحرك من أماكنها إلى حد قد يثير دهشتك . بل إن لسان ذلك المريض قد يكون جافاً متورماً يسبب له الكثير من الأوجاع والآلام ، وقد تتكون خراريج حول نهايات جذور بعض الأسنان تصنع هذه الخراريج هى والبيوريا بؤراً عفنة تنتقل منها العدوى إلى باقى أجزاء الجسم كله .

إن هذه السموم تقلل من قدرة الجسم على تمثيل المواد الكربوهيدراتية . ولذلك تزيد من نسبة السكر فى الدم وتزيد من كمية الأنسولين التى يصبح المريض فى حاجة يومية إليها .

ماذا يصنع المريض بالسكر قبل أن يخلع ضرسه ؟

إذا قرر طبيب الأسنان أن أحد مرضى السكر يجب أن يخلع إحدى أسنانه أصاب ذلك المريض الجزع وأخذ فى التردد طويلا . فى الوقت الذى قد يكون الخلع للمريض ذا فائدة قصوى . إن خلع ضرس ذى خراج فى مؤخرته لا يحسن الصحة

العامة للمريض فقط ولا يزيد من قدرة جسمه على تمثيل المواد الكربوهيدراتية فقط ولكن كمية الأنسولين اليومية التى يحتاج إليها تقل أيضاً . إنها نتائج رائعة تلك التى يحصل عليها المريض بالسكر لو تخلص من أسنانه المريضة .

إن كل ما نريده هو أن تكون نسبة السكر فى الدم قبيل ذلك الخلع فى الحدود الطبيعية تقريباً . ولا يتأتى ذلك إلا بعد أن يتناول المريض كمية الأنسولين اليومية التى قررها له طبيب الأمراض الباطنية الذى يكون المريض تحت رعايته الدائمة . إن أفضل وقت لخلع هذه الأسنان المريضة هو بعد تناول طعام الإفطار وكذلك بعد تناول كمية الأنسولين اللازمة بساعة ونصف الساعة إلى ثلاث ساعات. إن نسبة السكر فى الدم فى ذلك الوقت تكون حقيقة فى حدود معقولة . ولا تنس أبداً أن استعمال البنسلين أو أحد مركباته قبيل ذلك الخلع يعتبر ذا فائدة كبيرة أيضاً . إن مقاومة مريض السكر عادة تكون ضعيفة واستعمال البنسلين يمنع المضاعفات المحتملة ويساعد على التئام الجرح الذى يحدث عقب خلع الضرس .

كيف يعنى المريض بالسكر بصحة فمه ؟

١ — إن القاعدة الذهبية هى التحكم فى مرض السكر فى الجسم كله وجعل كمية ذلك السكر فى الدم فى الحدود الطبيعية دائماً . إن ذلك يجب ألا يكون بتناول الأنسولين فقط إن تناول

طعام خاص ثم معالجة أية مضاعفات قد تحدث للمريض يعتبر أيضاً ضرورياً جداً . ولذلك يجب أن يكون المريض بالسكر تحت عناية أخصائى الأمراض الباطنة دائماً .

٢ — يجب أن يكون المريض بالسكر تحت رعاية طبيب الأسنان المستمرة حتى يمنع الأمراض التى قد تصيب فمه قبل حدوثها .

٣ — يجب ألا يتردد المريض بالسكر فى خلع أسنانه المريضة.

٤ — نظافة الفم يجب أن تحظى بعناية المريض الزائدة . وذلك باستعمال الفرشاة والمعجون عقب كل وجبة من وجبات الطعام .

٢٠

طقم أسنانك . . . صديق الشيخوخة؟

لا تظن أنك الوحيد الذى سيستعمل طقم أسنان . إن فى بلد كالولايات المتحدة الأمريكية يوجد أكثر من عشرين مليون شخص يستعملون أطقم أسنان، وليس هذا فقط . بل إنه فى ذلك البلد أيضاً يصنع سنوياً ما يزيد على مليونى طقم جديد للأسنان . وعموماً فأكثر من نصف عدد الناس فى حوالى سن الخمسين يستعملون أطقم أسنان .

ولذلك فلا تكتئب من طقم الأسنان .. إن هذا الطقم سوف يزيد من فرصك فى التمتع بالحياة . . أنت تستطيع أن تأكل به جيداً وأن تستمتع بهذا الأكل . تستطيع أن تعيد به اندماجك فى المجتمع وبين الناس دون أن يكون فقدك لأسنانك حائلاً بينك وبين هذا المجتمع وهؤلا الناس .

إنى أظنك لا تمانع الآن فى أن تمر بهذه التجربة الجديدة فى حياتك ، تجربة استعمال طقم أسنان ؟

متاعب طقم أسنانك

عشرات المتاعب والمضايقات سوف يسببها لك طقم أسنانك فى البداية . . إنه قد لا يثبت فى مكانه أبداً . وإنه سوف يأخذ

فى التحرك ذات اليمين وذات اليسار وخصوصاً أثناء الأكل أو الكلام . بل إن الطقم العلوى قد يسقط إلى أسفل كثيراً وفى أحيان أخرى فإنك قد تشعر بميل إلى التقيؤ عندما تضع طقم الأسنان فى فمك . إن ذلك يحدث كثيراً عندما تضع الطقم العلوى بالذات فى فمك .

وطقم أسنانك أيضاً قد يسبب لك ألواناً من الآلام التى لا حد لها فى مناطق مختلفة من فمك .

أنت يا صديقى العجوز فى حاجة إلى صبر كثير . لا تنس أن طقم أسنانك جسم غريب عن فمك . ولذلك فأنت فى حاجة إلى وقت طويل حتى يمكن أن تتعود عليه ، وحتى يمكن أن تتلاءم وتتكيف أنسجة فمك معه . إن طبيب الأسنان سوف يزيل بعض أسباب شكواك من الطقم ، ولكنه فى حاجة إلى معونتك وإلى صبرك حتى يمكن أن تحصل من طقم أسنانك على أروع النتائج .

وحتى تستطيع أن تساعد نفسك وأنسجة فمك على التعود على طقم أسنانك فإنى أنصحك أن تستعمله فى الأيام الأولى ليلاً ونهاراً . إنك بذلك سوف تعطى أنسجة فمك فرصة كاملة للتعود الذى تريده . إن طقم أسنانك سوف يصبح بعد ذلك مريحاً تماماً .

ولكنك يجب ألا تنسى أبداً أن تذهب إلى طبيبك فوراً

عندما تلاحظ أى ألم أو ورم أو قروح فى فمك عقب استعمالك لطقم أسنانك .

هل سيبدو شكلك طبيعيا ؟

هذا السؤال قد يحيرك كثيراً عندما تفكر فى أن تعمل طقم أسنان . إنك قد تظن أنه عندما تستعمل طقم أسنان سوف تفقد شكلك الطبيعى نهائياً .

إن هذا غير صحيح .

إن التجاعيد المحيطة بمنطقة فمك سوف تختفى عندما تستعمل طقم أسنان. وشكل ولون اللثة فى ذلك الطقم سوف يكونان تماماً مثل شكل ولون اللثة الطبيعية . وكذلك فإن لون وشكل وتنظيم أسنان طقمك سوف تكون هى الأخرى طبيعية جداً . إننا تريد منك فقط أن تتصرف كما لو كانت أسنانك الطبيعية لا تزال فى فمك . لا تضع يدك على فمك عندما تبتسم أو تضحك مثلاً . ولا تحاول أن تغلق فمك كثيراً لتخفى أسنانك بشفتيك .

حاول أن تتصرف طبيعياً سوف يكون شكلك طبيعياً .

كيف تأكل بطقم أسنانك ؟

عندما تضع طقم أسنانك فى فمك وتأخذ فى رشف فنجان من القهوة الساخنة أو كوب من الشاى المثلج لا تنتظر أن هذه البرودة أو تلك السخونة سوف تنتقل إلى منطقة سقف حلقك مثلاً .

إن السبب فى ذلك هو أن مادة الأكريل التى تصنع منها الأطقم الصناعية عاجزة عن توصيل حرارة الطعام الذى تأكله أو تشربه إلى أى جزء تغطيه من أنسجة فمك . ولذلك فإنه فى بعض الأطقم الصناعية يصنع الجزء المغطى لسقف الحلق من مادة معدنية كالذهب أو من سبيكة من الكروم والكوبلت مثلا . إن حرارة الطعام سوف تنتقل بسهولة إلى سقف الحلق من خلال هذه المادة المعدنية .

ولا تظن أنك سوف تستطيع أن تأكل كل شيء منذ اليوم الأول الذى تضع فيه طقم الأسنان فى فمك . أنت فى حاجة إلى بعض الصبر ، عندما تتناول طعامك سوف تواجهك فى البداية صعوبات بالغة ولكن لا تأبه بها أبداً .. اختر فى الأيام الأولى طعامك من النوع الناعم الذى لا يحتاج إلى مضغ كثير وامضغه فى بطء شديد . ويوماً وراء الآخر سوف تستطيع أن تأكل أى شيء . ولكن حاذر فى البداية من أن تقضم التفاح أو تكسر البندق أو تأكل البلح الناشف مثلاً . انتظر قليلاً حتى تتعود عضلات فمك على ضغط طقم الأسنان عليها أثناء الأكل . وبعد ذلك التعود لك أن تأكل أى شيء تريده .

ولكن دائماً يجب أن تعطى لثتك فرصة للراحة . ولذلك لا تأكل شيئاً بين الوجبات حتى يمكن أن تستريح هذه اللثة التى يضغط عليها الطقم كثيراً وقت تناول الطعام .

وكيف تتكلم بهذا الطقم ؟

سوف تواجهك فى البداية صعوبات كثيرة وأنت تحاول أن تتكلم وطقم الأسنان داخل فمك . وقد تفشل محاولاتك هذه فى أن تتكلم كلاماً واضحاً فى الساعات أو الأيام الأولى من استعمالك لذلك الطقم .

لا تيأس . استمر فى المحاولة . وتدريجيًّا وبعد مرور هذه الساعات أو الأيام سوف تستطيع فى النهاية أن تتكلم كلاماً واضحاً بطقم أسنانك .

إن هذه الصعوبة سوف تختفى تدريجيًّا بل إنك بعد ذلك قد لا تنتبه إلى وجود طقم الأسنان نفسه فى فمك بالمرة .

وفى البداية أيضاً قد تجد طقم الأسنان يتحرك من مكانه إذا ما حاولت الكلام وهو داخل فمك . إن السبب فى ذلك هو أن عضلات الفم هى التى تحرك الطقم من مكانه أثناء الكلام . وهذه العضلات فى حاجة إلى بعض الوقت حتى يمكن أن تتكيف حسب الظروف الجديدة .

إذا أردت أن تتغلب على هذه الصعوبات فى الكلام سريعاً اقرأ فى الأيام الأولى بصوت عال نصف ساعة يوميًّا وطقم الأسنان داخل فمك .

إن عضلات اللسان والشفاه والخدود سوف تتعود فى النهاية على المحافظة على طقم الأسنان فى مكانه ولن تحركه أبداً أثناء الكلام.

كيف تنظف طقم أسنانك ؟

تذكر دائماً أنك قد فقدت أسنانك الطبيعية بسبب إهمالك فى تنظيفها والعناية بها . ولذلك فحتى يمكن أن يكون طقم سنانك سبب صحة لا مصدر مرض وحتى يمكن أن يظل ذلك الطقم جميل المنظر ولا تصدر منه أية رائحة كريهة فإن ذلك الطقم يجب أن يحظى بعنايتك الزائدة .

أخرج الطقم من فمك بعد كل وجبة من وجبات الطعام. نظف فمك بدون الطقم بالماء والصابون ثم اغسل الطقم بالماء الدافئ — لا الساخن — والصابون مستعملاً فرشاة ذات شعيرات للتخلص من الرواسب الجيرية .

وفى المساء . . . قبل النوم . . . ضع طقم أسنانك فى كوب خاص به بعض الماء المضاف إليه بضع قطرات من إحدى المواد التى تستعمل فى مضمضة الفم .

متى تجدد طقم أسنانك ؟

إن الطقم مثله مثل نظارة البصر فى حاجة إلى التغيير من وقت لآخر .

إن الطقم لا يتغير . ولكن أنسجة فمك هى التى تتغير بمرور الزمن . إن الفكين سوف ينكمشان قليلاً إلى حد أن يصبح طقم أسنانك فى النهاية كالرداء الواسع الفضفاض .

إنك سوف تلاحظ كل ذلك بنفسك. سوف تلاحظ مثلاً أن طقم أسنانك سوف لا يثبت فى مكانه بسهولة وأنه أصبح يتحرك ذات اليمين وذات اليسار. بل إنك قد تلاحظ أن ذقنك نفسها أخذت تبرز إلى الأمام قليلاً والتجاعيد المحيطة بفمك قد زادت وأصبحت أكثر عمقاً ووجهك عموماً أصبح يبدو أكبر سناً عما كان قبل ذلك .

لقد تقادم طقم أسنانك وأصبح من الضرورى أن تعيد النظر فيه . لقد حان الوقت لتغيير ذلك الطقم أو تجديد قاعدته على الأقل . إن تجديد القاعدة يشبه تماماً تجديد بعض القطع التالفة فى العربة التى استعملت بضع سنوات . إنك سوف تحتاج إلى عمل ذلك التغيير بعد بضعة أعوام من استعمالك لذلك الطقم . وعموماً فلعله من الأفضل لك أن تزور الطبيب مرة كل عام حتى يمكن أن يعيد النظر فى طقم أسنانك وأن يصنع لك فيه أية تغييرات ضرورية .

مطابع دار المعارف بمصر
سنة ١٩٦٩

دار المعارف بمصر

تقـــدم

ثقافة طبية متنوعة من سلسلة اقـــرأ

- الأسنان أمراضها وعلاجها للدكتور حليم الكدوانى
- عالج نفسك للدكتور كمال دسوقى
- الإنسان والمرض للدكتور أحمد مختار
- أمراض الصيف للدكتور أنيس فهمى
- باقة طبية للأستاذ محمد كامل سند
- مذكرات طبيبة للدكتورة نوال السعداوى
- أخطاء الأطباء للدكتور فائق الجوهرى
- قصة العدوى للدكتور محمد عبد الحميد جوهر
- الفيتامينات للدكتورين مصطفى عبدالعزيز ومحمدرشاد الطوبى
- الهرمونات للدكتور محمدرشادالطوبى والدكتور فؤاد خليل
- فيتامينات وهرمونات للدكاترة محمد صدقى عبده ومحسن الدناصورى ونجيب الإبراشى
- الجسد والميكروب للدكتور مصطفى عبد العزيز
- قصة البنسلين للدكتور مصطفى عبد العزيز
- قصة العقاقير للدكتور محمود محمد سلامة
- الصيدلة علم وفن وإنسانية للدكتور جورج وهبة العفى
- الغذاء الكامل أساس الصحة للدكتور أسامة أمين العطار
- التغذية ومخاطر الصناعة للدكتور أسامة أمين العطار

ثمن النسخة من كل كتاب ٦٫٥ قروش

خذ المعارف من دار المعارف